

巷で噂の！！冷製パスタ、冷やしそうめん、冷そば、冷うどん・・・何でもOK!

暑い夏だからこそ、できる！「冷やごはんダイエット」で、-3kg(1ヶ月)
※個人差があります。

『炭水化物を食べてもやせる！レジスタントスターチ式 ダイエット』
医学博士 池谷敏郎 監修

糖質制限しなくても、冷やごはんを食べるだけでやせる！炭水化物を冷やして食べる
新理論「レジスタントスターチ式」ダイエットのやり方を伝授します。

◆「レジスタントスターチ」とは、
でんぶんの種類です。

◆知らなかった、「冷やごはん」の意外な事実。
だから、痩せるんです！

冷やごはんと温かいごはんを食べた後の「呼吸商」
※酸素の消費量と二酸化炭素の派出量の比率は、
冷やごはん(=レジスタントスターチ)を食べた方が高く、より脂肪を燃やしています。

◆「レジスタントスターチ式」ダイエットの3つのいいこと！

レジスタントスターチ式
ダイエット
黄金の三角効果！

脂肪の蓄積を抑える
(食べるだけで代謝が上がる)

レジスタントスターチには普通の炭水化物よりも消化吸収されにくく、カロリー量も低いという特徴が。そして、食べるだけでカロリーを消費してくれるという不思議な性質もあります。さらに、体内で脂肪が合成されるのを抑えるはたらきもしてくれるのです。こうした性質が複合的にはたらいて、体内に余分な脂肪が蓄積されるのを抑えてくれます。

低GI食品である
(血糖値が上がりにくい)

レジスタントスターチ最大の特徴は「低GI食品」であること。私たちの体には炭水化物を食べると血糖値が上がり、それを下げるためにインシュリンというホルモンが分泌されると、脂肪の合成が促されるという仕組みがあります。レジスタントスターチは、食べても血糖値が急上昇しないためインシュリンが分泌されにくく、脂肪の合成が抑えられるのです。

満腹感がしやすい
(食べ過ぎを防げる)

レジスタントスターチを気軽に摂れる食材としておすすめの「冷やごはん」。温かいごはんとは口あたりが違うので、ひとくちで食べる量が減りやすく、意識しなくてもよく噛んで食べるようになるので、普通に食べているつもりでも、より満腹感を感じやすくなるのです。つまり、自然と食べ過ぎないようになります。

池谷先生も「レジスタントスターチ式ダイエット」で、
スリムだけど、筋肉もある理想の「細マッチョ」に！



※現在

※体重77kgのころ



◆「レジスタントスターチ」は3種類あるが、
日本人が最も摂りやすいのが、「冷やごはん」！

●3種類のレジスタントスターチ (P9参照)

RS3

- 普通のでんぶんを加熱調理したあと冷やすことで、消化されにくい性質に変化したもの。
- 冷やごはんや冷めたパスタなどに含まれる。

RS2

- 消化されにくい性質をもつでんぶん。
- 生のじゃがいもや青いバナナに多く含まれる。

RS1

- 物理的に消化されない構造。
- 玄米や全粒粉などに豊富に含まれている。

RS2が豊富=生の食材
(じゃがいも・青バナナなど)

- レジスタントスターチを摂るには、生のまま食べる必要がある。
- そのままでは食べにくい。

RS1が豊富=玄米ごはん

- 炊くのに手間と時間がかかる。
- 味や口当たりにクセがあり、苦手という人もいる。



RS1とRS2は、誰もが食品から簡単に摂れるわけではない！

→ ご飯を冷ますだけの「冷やごはん」なら、
誰でも簡単にRS3が摂れる！

本書に関するお問合せ先
株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 長友・葛和
TEL: 03-5280-7577 MAIL: pr@shufutomo.com

【監修者プロフィール】
池谷 敏郎 いけたに としろう
1962年東京生まれ。1
988年東京医科大学医学部卒業。
血圧と動脈硬化について研究。
テレビ出演、著書多数。

『炭水化物を食べてもやせる！
レジスタントスターチ式
最強やせごはん』
2016年8月8日発売
B5判・64ページ
1000円+税
ISBN:978-4-07-417763-9