

食事制限なしで痩せられる！？帳消しダイエットで食べながら痩せちゃおう♡

ダイエットと聞いてすぐに結びつくのは、食事制限ですよね。
多くの方が「食事制限をしないと痩せられないのでは……」と考えてしまいます。

特に炭水化物や脂質の多い食べ物は太る原因と考えられるため、大好きなラーメンやパスタ、ハンバーグや焼肉を断つ方は多いはず。
でも、それらを一切我慢せずに痩せられる方法があるのです！

その方法とは、「**帳消しダイエット**」のこと。
今回は、食事制限なしで痩せられる帳消しダイエットについてご紹介します。

食事を制限しないのに帳消して？帳消しダイエットとは！

帳消しダイエットとは、食べたことを帳消しにしてくれる食材をいつもの食事にプラスするダイエット法のこと。
食べたことを帳消しにしてくれるとは、いわゆる基礎代謝を上げる食材を指します。

適した食材をプラスして基礎代謝を上げることで、カロリー消費量が増えるだけでなく、脂肪を燃焼させる効果も高まるというわけ。

それが、「帳消し」につながるのです！

つまり、**帳消しダイエットとは、栄養バランスを整えることで基礎代謝を上げるダイエット法を指します。**

抜群の組み合わせ！この食事にはこの帳消し食材がグッド！



ダイエットに成功したいからといって、食べたいものを我慢してはストレスが溜まるいっぽう。
ストレスが溜まると、健康や美容を害してしまうことにもつながります。

心身ともに美しく痩せるためにも、食べたいものは我慢せず、食べながら痩せちゃいましょう！
帳消し食材を上手く組み合わせれば、好きなものを食べながらどんどん痩せることができちゃいます。

・パスタ×りんごジュース

女性が大好きなパスタには、糖質が多く含まれています。

そんなパスタの糖質を燃焼させるには、りんごジュースがおすすめ。

りんごジュースに含まれるオスモチンという成分がパスタの糖質を燃焼させ、食べたことを帳消しにしてくれます♪

また、りんごジュースは同時にビタミンやミネラルも補えるため、とってもおすすめです。

・お好み焼き×グレープフルーツジュース

ときどき無性に食べたくなくなってしまふ粉もの料理。
そんな粉もの料理の代表といえば、お好み焼きです。
お好み焼きもパスタと同様、ビタミンやミネラルが少なく糖質が多く含まれています。

そこでおすすめとなるのが、グレープフルーツジュースです！

グレープフルーツジュースに含まれるイノシトールという成分が糖質を燃焼させ、同時にビタミンやミネラルも補います。

また、グレープフルーツの酸味が、濃い味付けをスッキリさせてくれるでしょう。

・ハンバーグ×大根おろし

脂質の多いハンバーグには、大根おろしの組み合わせがぴったりです。

大根おろしに含まれるプロテアーゼやリパーゼが、ハンバーグに含まれる余分な脂質を排出させます。

・ラーメン×チャーシュー×バナナ

糖質の多いラーメンには、チャーシューとバナナを組み合わせるのがグッド！

「チャーシューは太るんじゃないか……」と思う方もいるかもしれませんが、チャーシューには脂肪燃焼に役立つL-カルニチンが含まれており、ラーメンの糖質を帳消しにしてくれます。

また、バナナに含まれるカリウムには塩分を排出させる作用があるため、しょうゆやとんこつラーメンを食べた後にぴったりです。

・焼肉×ブラックコーヒー

ダイエット中は嫌煙される焼肉ではありますが、食後にブラックコーヒーを1杯飲めば大丈夫！
コーヒーに含まれるメラノイジンが、肉に含まれる余分な脂肪を吸着して排出してくれます！

食べる組み合わせを工夫することで、我慢せずに食べたいものが食べられる帳消しダイエット。
ストレスを溜めずにダイエットに成功するためにも、帳消しダイエットに取り組んでみましょう♪