

この1冊であなたのダイエットも「Victory!」

キレイにやせよう!

フィット

2007.
September
定価490yen

<http://fytte.kurasse.jp/>

読者発!

ビリーズブートキャンプ

7日間 オレについてこい!
入隊報告 Good job!



ミス・ユニバース

栄養コンサルタント発

「代謝UP油」を
SCOOP!

Cover Girl

米倉涼子

モデル & 成功読者の **24** hours
生活 やせテク

60日 やせ読者も実践!

「日記療法」で
自分発見ダイエット!

大好評♡
別冊付録
カロリー手帖
付き!

お菓子でも ドリンクでも 野菜たっぷり商品
夏バテ肌&髪救済プロジェクト
末端反射区で押す、もむだけやせ

抜き取り保存版

豆腐、納豆、おから etc. につくる

華麗なる大豆一族の

最強ラクやせレシピ

Joybean Recipe

ズバツと解決!!!

カロリー

を減らしたのに
やせない!

運動したら
がっちり体型
になっちゃう

お菓子

が食べたいから
食事をガマン

ダイエットのカン違い

OMEGA 3 OIL

エリカさんオススメ オメガ3油生活のルール

RULE 1

1日2食は魚をメインにした和食に

魚中心の食生活に変えて、DHAやEPAなどのオメガ3油を摂取。1日2食は魚をメインのおかずとして、ヘルシーな素材が多く、栄養がバランスよくとれる和食メニューにするのが理想的です。とくにさば、いわし、にしん、まぐろなどはオメガ3油が多いのでオススメ。オメガ3油のパワーを効率よく得るためには、お刺身がベストです。



RULE 2

間食にはくるみをチョイスして

小腹がすいて間食をしたときの、定番はくるみ。くるみはオメガ3油のみならず、ビタミンB1やE、鉄分、食物繊維なども豊富に含まれた優秀食材です。市販の殻をむいたタイプなら、気軽に食べられて便利。噛みごたえがあるので、満足感もあって食べ過ぎを防げます。間食でも、キレイになれる食材を選ぶのが美女のルール。



RULE 3

DHA・EPA配合のサプリをとる

忙しくてきちんと食事をとれなかった、外食が続いた……そうすると、オメガ3油の摂取量も減ってしまいがち。そんなときには、DHAやEPAといったオメガ3油を含むサプリメントをとってみては。サプリメントなら、持ち歩きに便利で気軽に補給が可能。自分に合う商品を見つけて、不足を感じたらとるようにして。



オメガ3油は美人をつくるマスト食材

ミス・ユニバース・ジャパンの栄養コンサルタントも油に注目する!

油を恐れないことから美人づくりは始まる

今年のミス・ユニバース世界大会では、森理世さんが日本人として48年振りに優勝の栄冠を手に入れました。また、昨年の大会では知花くららさんが第2位に。この2人の美女が生まれた背景には、ミス・ユニバース・ジャパン専属スタッフの強力サポートがあったのだそう。世界トップレベルのパーソナルトレーナーをつくるため、食事指導を担当したのが、栄養コンサルタントのエリカ・アンギアルさん。エリカさんも「美のために良質な油は不可欠」と語ります。「日本人の女性には太るという理由で、油をとることを怖がる人が多いですね。でも、良質な油は体にとって、非常に大切なもの。とり過ぎは問題ですが、とらな過ぎもまた大きな問題なのです。キレイになりたいのであれば、油を恐れる気持ちをなくすこと。そして、良質な油を選んで上手にとることこそ、実はビ

ューティへの近道と知ることです」エリカさんが考える、良質な油の代表はやはりオメガ3油。

「私は森理世さんや知花くららさんをはじめ、ファイナリスト（ミス・ユニバース日本代表の最終候補者）たちには毎日約2gのオメガ3油をとるようアドバイスします。そのような食生活を続けていくと、血行がよくなった、冷えやむくみが改善したといった声が聞こえてきます。中には、婦人科系のトラブルが改善したり、メンタル面が安定してきたという人も。それに伴って、体がスリキリ引き締まってきたり、肌の調子がよくなったたり……ただ細いだけじゃない、エネルギーッシュで美しい体に変わっていくんです」

魚中心の食事でオメガ3油を毎日補給

さまざまな力を秘めたオメガ3油。エリカさんがすすめる、生活へのとり入れ方とは……。「私は食事のメインとして、積極的

Pius One

美肌のためには“オメガ9油”を補給

人にインパクトを与える美しさの秘訣は、何といても肌のキレイさと言うエリカさん。オメガ3油よりもさらに強力に美肌づくりをサポートするのが、オメガ9油。オリーブオイルやナッツオイルなどがそれにあたります。これらもとって、輝く肌へ!

に魚をとり入れていくよう指導しています。とくに、お刺身にするのがベスト。ほかにも、オメガ3油を含む手軽な食材を間食でとったり、食事でじゅうぶんにとれなかったときは、サプリメントで補うのもいいでしょう」

