

「お米を食べると太る」はウソ！間違った糖質制限は太りやすい体质に？！

# ラクやせおにぎり

21日間でOK！ストレスゼロ！  
血糖値コントロールでみるみるやせる！

2021年6月5日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、小澤幸治 著『ラクやせおにぎり 21日間でOK！ストレスゼロ！血糖値コントロールでみるみるやせる！』を2021年6月5日(土)に刊行いたします。

## お米に隠された驚くべきダイエット効果

最近ブームになっている「糖質制限ダイエット」。短期間で体重が落ちるが、実は強いストレスがある・太りやすくなる・筋肉が落ちるといったデメリットがあり、挫折する人も多い。

本書では、1ヶ月で10キロの減量に成功したダイエットトレーナーによる、体に負担をかけない、ストレスが少ない、「ラクやせおにぎり」でやせる方法を公開。炭水化物のとり方を変え健康的な食生活を身につける方法なので、リバウンドの心配もありません。プロが考案した16品の厳選おにぎりレシピ・副菜のほか、糖質制限ダイエットが成功しない理由、おにぎりと合わせるとよい副菜などを紹介。

忙しいビジネスパーソンから、手間をかけずにやせたい女性まで、健康的にやせたい人は必読の1冊。

## タイトル: ラクやせおにぎり

21日間でOK！ストレスゼロ！血糖値コントロールでみるみるやせる！

ページ数: 128ページ

著者: 小澤幸治(著)/櫻庭千穂(医療監修)/金丸絵里加(料理監修)

価格: 1,430円(10%税込) 発売日: 2021年6月5日(土)

ISBN: 978-486667-283-0

## 【目次】

第1章 手間いらずだから続けられる！ラクやせおにぎりダイエットの秘密

第2章 食べててのにみるみるやせる！ラクやせおにぎりダイエットの効果

第3章 健康効果倍増！アレンジおにぎりレシピ

第4章 一生やせ体质になる！トレーニングと食生活のコツ

## 【著者プロフィール】

著者: 小澤幸治(おざわこうじ)



ダイエットトレーナー。パーソナルボクシングダイエットプログラムBOXPRIME代表(全国15店舗展開中)。フィットネスボクシングジム2店舗経営(ボクシングガーデンヨコハマ・BOXPLUS保土ヶ谷)。元プロボクシング日本ランカー。

現役引退後、プロボクシングジムにてトレーナーとして活動し、女子世界チャンピオンを育成。ボクシングトレーナーやスタジオインストラクターとして20年以上のキャリアを持ち、ダイエット専門のパーソナルトレーナーとしても活躍中。ボクシングと炭水化物を取り入れてやせる独自のダイエットプログラム(BOXPRIME)では、運動未経験の40代女性が2ヶ月でマイナス18kgの減量に成功するなど、ダイエット成功者が続出している。現在は当プログラムを東京から鹿児島まで全国にフランチャイズ展開中。著書に『おむすびでやせる本』『米を21日間食べてやせるおむすびダイエット』(以上、自由国民社)などがある。

医療監修者: 櫻庭千穂(さくらば・ちほ)

内科医、日本医師会認定産業医、IFA認定アロマセラピスト、凧砂株式会社代表取締役。2001年帝京大学医学部卒業。内科各科で研修後、糖尿病診療、訪問診療を中心に活動。臨床に携わるなかで日常のセルフケアの重要性を感じ、アロマセラピー、ハーブ療法、音響療法、メディテーション等を学び、実践。産業医活動を中心に、心と体の健康をサポートする活動を続ける。「食とココロの処方箋」(レインボータウンFM)にて、ラジオパーソナリティを務める。



# お米に隠された驚くべきダイエット効果

## ①タンパク質同様に脂肪になりにくい

お米(炭水化物)は3大栄養素の中で、タンパク質と同様に脂肪になりにくい性質を持っています。

## ②満腹感を長く保てる

お米を食べると血糖値がゆるやかに上昇し、満腹感を長く保つことができます。

## ③便秘が解消される

お米には、食物繊維と似た働きをする「難消化性でんぷん(レジスタントスチーチ)」が含まれています。

## ④おいしく食べながらやせられる

ダイエットを続けるうえでは、おいしさも非常に重要です。

## 誰でも簡単＆アレンジ満載「ラクやせおにぎり」レシピ

「ラクやせおにぎりダイエット」で最も大切なのは1日の摂取エネルギーとおにぎりの個数を守ること。1日に必要なエネルギーの8割はラクやせおにぎりから摂取し、おにぎり中心の食事にします。女性は1日おにぎり6個、男性は7個食べられます。



春菊と亜麻仁油の  
たらこまぶし2色おにぎり



ツナとチーズ、パセリの  
カレー風味おにぎり



ささみピカタの  
カリカリ梅ごはんおにぎり



生ハムとオリーブ、ズッキーニの  
スティックおにぎり



おにぎりといっしょに  
食べて健康効果倍増！  
ごちそうスープレシピも

じゃこ野菜炒め  
スープ

## 料理監修者 金丸絵里加（かなまる・えりか）

管理栄養士・料理研究家。「おいしい」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「健康的なお家ごはん」を提案。健康的な食生活のために、栄養価も含めた料理レシピを、書籍、雑誌、テレビなどで紹介し、精力的に活動中。著書は『365日のサラダ』(永岡書店)、『包丁まな板 ボウル必要なしコンロ1つで自炊Lesson』(主婦の友社)など多数。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階