



ダイエット& シェイプアップのための肉料理レシピ

この夏、大変に話題になった「ピリーズ」ですが、先日ラジオを聴いていたら「続けられなくて、もうすでに放り出してある」というリスナーの声がありました。食事制限ではなく、体を動かして余分な脂肪を燃焼させるという理想的な方法ですが、やはり続けるには根性が必要なようです。

ピリーズ・ピリーズ・ピリーズ... テレビスポットもしている、運動(ダンス)のビデオとゴムバンドのセット。「7日間集中ダイエット」米軍でも採用されているなどのキャッチコピーで話題になった。疲れてくるとビデオ画面でピリーズが励ますので、頑張っちゃってみんな筋肉痛になるとか。

この夏も痩せなかった！
観測史上最高気温を記録しちゃった今年の夏、皆さんは元気に乗り切っていますか？

この夏でも痩せなかった人、食欲の秋に向けて「やばい！」と思っているあなたにダイエットレシピをお届けします。

偏食はダメ！
肉はカロリーが高いからといって、まったく食べないというのは間違い。カロリーが多いのは脂肪分、赤身肉はたんぱく質が豊富でミネラル・ビタミンも摂れます。ミネラルとビタミンが不足すると(特に女性は)貧血や肌荒れなど、様々な体調不良が起きてしまいます。

肉に豊富に含まれるタンパク質は筋肉・内臓や皮膚を作り、酵素やホルモン、神経伝達物質の素になります。不足すると脳の働きが鈍り、思考力が低下し、精神的に不安定にもなります。

貧血や風邪で体調を崩す前に、まず肉に関する知識を持ち、健康ダイエットを実践しましょう。

また、肉はタンパク質以外にも、美しい肌とカラダづくりに不可欠なビタミンB群や、良質な鉄

分、新陳代謝に必要な亜鉛などの成分を含んでいます。

脂身を減らそう
「肉の旨さは脂身の質で決まる」というぐらい脂身は「旨さ」には大切なのですが、できるだけ減らしましょう。

豚も肉・豚ロース・豚ヒレ・とりササミ・とりむね肉などがお勧め。マトン(ジギスカンは脂肪の燃焼を促進するカルニチン効果でダイエットには一番人気です。もちろん鉄分補給には豚レバーが最適です。

調理の工夫
①ゆでて脂肪を減らす。暑いときは薄切り肉をさつとゆでて冷しゃぶに。オイルのドレッシングではなく、大根おろしと醤油をかけてとサラダ風においしく食べられます。カレーを作る時も材料を炒めて煮る時に、あく抜きと同時に浮いた脂肪分を取り除きましょう。②煮込み料理で美味しく赤身肉はバサついた感じがします。シチューやカレー、ワイン煮込みなどにするとぐっと美味しくなります。

(井出精肉店)

音楽を楽しみましょう
ダンボーは音楽の水先案内人をつとめます

お探しの音楽があれば → ダンボーが見つけます
お電話ください → 結果をお電話でお知らせ

ご注文いただいた場合 → お客様のお手許へ迅速手配

ダンボー
音楽ソフト専門店
佐久市中込サンテラス
☎ 62-7148 年中無休

食「肉」の秋

夏ばて気味のカラダに
ステーキの処方箋
極上サーロインやハンバーグで
スタミナUP

ステーキ 専科 レストラン 倶留満
佐久市中込2-21-9 ☎ 62-0506

緊急告知 9月7日オープン
(期間限定)

夏物大処分
秋冬物 2割引~5割引

※マルシェに出店致します。
皆様のご来店を心よりお待ちしております。

ASAOKAWA
ファッション

夏物処分 マルシェ

特価、390均一
500均一 コーナー

グンゼ 快適工房 3割引

ファッション あさかわ

Kitchen farm マルシェ

オリジナルエコバッグ
¥980 (税込)

わかまつ本店 ☎ 62-0610



おいしさ抜群!! ご予約承ります マルシェ

山菜おこわ
1パック ¥300

花豆入りおこわ
1パック ¥300

新じゃが煮ころがし
¥200

おもちゃ箱 ☎ 63-0025

※ブリキのおもちゃ大集合! マルシェ

その他の我楽多市もあわせて開催

一路会 ☎ 63-7421

ぽえむ特製 マルシェ

カレー.....400円

鯉のからあげ... 1パック 300円
2パック 500円

喫茶ぽえむ ☎ 62-8760

もうすぐお彼岸(9/20 ~9/26)

※参考...先頃ご用命頂きました23回忌・50回忌のお献立例(¥4,000)

- 和え物
- 茶碗蒸し
- お造り
- 鮎の塩焼き(又は鯉のうま煮)
- 炊き合わせ
- スモークサーモンのサラダ仕立て
- 天ぷら
- いくら丼
- お吸い物
- 椀そば
- フルーツ

気軽に電話下さい TEL 0267-62-6200 佐久市中込2-14-30

心を込めたご法要を始め各種ご宴会承ります。(お料理@3,000円~)

季節・お集まりの主旨・ご予算に応じて献立が変わります。ご相談ください。

※引出物持ち込み可
※10名様のお人数可

ホテル ナカジマ