

新年・一周年のご挨拶

みなさん、あけましておめでとうございます。昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

賢い間食を 高たんぱく
糖質OFF 考えよう!
4コマレシピ
どうしてもの時に!
糖質5g、150kcal以内の間食レシピ
甘辛ちりめん蒸し大豆

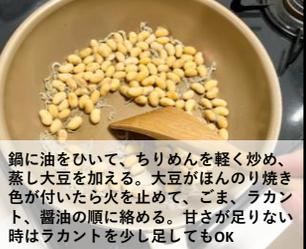


もちろんそのまま食べても美味しい!
最近スーパーでも見かけるようになった蒸し大豆。茹で大豆よりも大豆本来の甘味やうま味が凝縮して◎大豆は低糖質、高たんぱく、高食物繊維の優等生。ご飯に混ぜてよろしくお願いたします。

【材料 3食分】
蒸し大豆 1袋(約100g)
ちりめん 10g
調理油(今回は米油) 小さじ1



ごま 5g 減塩醤油 小さじ1弱
ラカントS カサップ 小さじ1(+α)



鍋に油をひいて、ちりめんを軽く炒め、蒸し大豆を加える。大豆がほんのり焼き色が付いたら火を止めて、ごま、ラカント、醤油の順に絡める。甘さが足りない時はラカントを少し足してもOK



完成!
お弁当の穴埋めや 箸休めにも
-1食分-
熱量: 103kcal
炭水化物: 5.1g (糖質: 1.9g)
たんぱく質: 8.2g
脂質: 5.7g
食塩相当量: 0.5g

公式アカウント
LINE@
最新情報をお届け!

new Instagram
follow us!



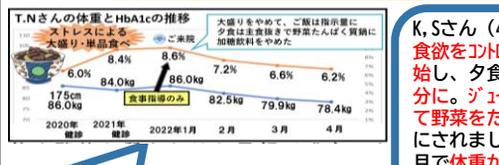
画像付きで耳寄り情報を配信中です!

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。



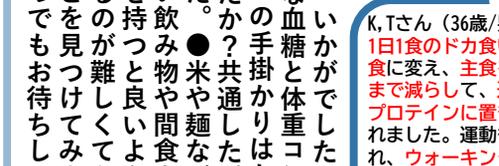
T.Kさん (35歳/男性)
ジュースやお弁当の2個食いをやめて、魚を積極的に摂るようになられました。スポーツやジョギングで糖質量の少ない物を探して選ぶなど、楽しみながら1年で約9kg、A1cも安定して6%台で推移されています。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

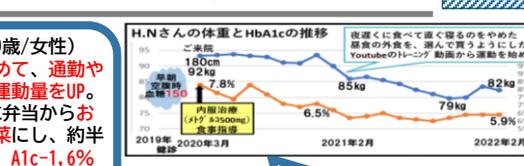


S.Uさん (29歳/女性)
スポーツをやめて、通勤や日常生活の運動量をUP。お昼のコンビニ弁当からおにぎり+野菜に、約半年で-7.5kg、A1c-1.6%まで改善されました。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

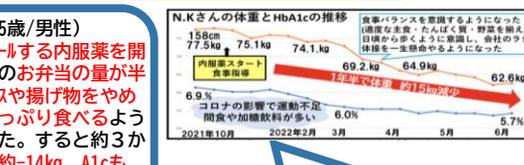


K.Tさん (36歳/男性)
1日3食のドカ食い→1日3食に変え、主食を指示量まで減らして、遅い夜はプロテインに置き換えられました。運動も始められ、ウォーキングを日課にされました。約1年で-23kg、A1cも5%台まで下がり、内服薬無しで大きく改善されました。



H.Nさん (33歳/男性)
夜食をやめて、コンビニでおにぎり1個と野菜やたんぱく質などをプラスし、動画を見ながら筋トレやIPDの活用して、2年で約-10kg、A1cも安定して5%台を推移されています。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。



N.Kさん (35歳/女性)
ジュースや間食を控え、食事のバランスを意識するように。いつもは適当だった会社のラジオ体操を一生懸命行い、日常生活でも歩くようにされました。1年半で体重は-15kgまでダウンし、A1cも5%台で推移するまで大きく改善されました。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。



K.Tさん (36歳/男性)
1日3食のドカ食い→1日3食に変え、主食を指示量まで減らして、遅い夜はプロテインに置き換えられました。運動も始められ、ウォーキングを日課にされました。約1年で-23kg、A1cも5%台まで下がり、内服薬無しで大きく改善されました。

『わたし』の血糖コントロール総集編 2022

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

昨年、あけましておめでとごうの方に助けられて一年を乗り越えることができました。今年もささやかながら皆様の健康に貢献できればと考えております。

ウェストをサイズダウン!
脇腹のぼし
両腕は肩幅より少し広めに開いてパンザイ
立位でも座位でもごろごろ寝る前でもOK!
上体を片側に曲げて反対の腰から脇下がのびたら30秒キープ
反対側も同様に伸ばして30秒キープしよう。
ココを伸ばす
30秒キープ 左右各

