



なんとなくきいてえ〜
なんとなく、やってみる？

=トマトダイエット=



成長盛りの子ども達に食事制限はなんだか心苦しいものです。色々なダイエット方法がありますが、その中で「トマトダイエット」を紹介します。ただ、一番理想的なダイエットはやっぱり、食事と運動のバランスが大切ということが大前提です。運動で効果を出すには、ある程度の筋肉が必要になってきます。そこで特に筋肉になりにくい体質だったり、子どもにはトマトダイエットはいいかもしれませんよ☆彡 ダイエットには成長ホルモンを分泌させ、「代謝を上げる」ことが必要です。トマトを 1日 20mg ほど摂取するだけでも効果があるという事です(^_^)/

<量> 中サイズの完熟トマト 1 個か 2 個ほど
ミニトマトであれば 5 個から 10 個程度

} 結構多いですよ(>_<)
毎日はキツイかなあ…



でも…

トマトジュースなら 1 缶でも 20mg 摂取できます。量にするとコップ 1 杯位です。

トマトのホール缶やトマトピューレ、ケチャップなどの加工食品でも効率良くリコピンを摂取することができます！(トマトジュース 900ml 150 円~240 円位？ 3 日~5 日位かなあ？)

① 朝食前 ② 夕食 2 時間前 ③ 寝る前など、生活状況でやりやすい方法がいいようですが、成長ホルモンが分泌されるのは「夜」ですので「寝る前が一番効果がある」ようです。(一時流行った「トマ美ちゃん」はだから「夜飲む」だったのかも！)

でも、注意はトマトは体を冷やす効果もあるので、味が変わらない程度にタバスコを入れたりするといいみたいです。ただ、効果が出るのに時間がかかります。3 ヶ月位続けると効果が出てくるようです。個人差はありますが、なんでも身体に定着するには 3 ヶ月位はかかりますよね。

トマトジュースが苦手な子もいますよね。フルーツジュースを少し混ぜてもいいかも！

要はトマトの栄養を体に入れたいんですもんね。ジュースは甘いので入れすぎに注意です!(^^)!

ちなみにちっかも試したことがあります！寝る前に 300ml タバスコを入れて 3 ヶ月。

確かに体重は落ちましたし体調も良かったです。運動もしましたが…。

ダイエットって、色々ありますよね。その中から自分に合うものを見つけるって大変なんです。だって相手は、気持ちと身体ですから。ちっかもいろんなダイエットを経験し、指導なんてこともしてきましたが、成長盛りの子どもへのダイエットは難しいです。運動はした方がいいに決まっています。身体を動かすと脳も活動しますしね★子どもは大人のコントロールが必要です。色々あるダイエットの中で、トマトは体にもいいし、飲むだけでダイエット効果があるなら、やってみてもいいのかも!? 寝る前にジュースが飲める♪なんて気持ち的にもちょっと嬉しくないですか!(^^)!で!! 運動はスイッチにお任せ下さい(笑)

