

食材&簡単レシピ

# メタボとダイエットに 効く！食事

## ●はじめに

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートで書かれた情報は、実践効果を保証するものではありません。実践は各自の判断と自己責任のものとするものとします。このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

● 第1章：メタボの基礎知識.....	4
(1) メタボからの生還！.....	4
(2) メタボとは？.....	6
(3) 内蔵型肥満・メタボの原因と対策.....	7
● 第2章：メタボとダイエットに効く食材.....	8
(1) 内臓脂肪を分解・排出するスーパー食材.....	9
(2) 簡単レシピと献立例.....	14
● 第3章：太らない食事のタイミングと身体リズム.....	18
(1) 食べてはいけない時間帯.....	19
(2) 好きなものを食べても太りにくい時間帯.....	19
(3) 朝のとらえ方.....	20
● 終わりに.....	21

## ●第1章:メタボの基礎知識

### (1)メタボからの生還！

キレイ塾主催、みっちー&さみーです。(熟年夫婦です^^)

私達のレポートをダウンロードしていただき、ありがとうございます。

このレポートは、みっちーのメタボ体験とその克服の経験や研究調査をもとにまとめたものです。(レポート内の主語「私」はみっちーです)

内臓脂肪やメタボ、それにダイエット全般に役立ち、誰でも簡単に実践できる食事上のヒントをご紹介します。

どうぞ参考にしてください。

あなたの生活から少しでも不安や心配が取り除かれることを願います。

私はいわゆる“メタボリックシンドローム”と言われる状態で、とてもつらい思いをしていました。

脂肪肝・高脂血症・高血圧の状態で、いつもダルくて疲れていました。

エコー検査のモニターを見ると確かに肝臓に脂肪がビッシリで、健康診断のたびに医師に脅され、これは何とかしないとまずい...そんな日々が続きました。

定期的に通院して、医師の指導も仰ぎました。

すると、必ずこう言われるのです。

“もっと**ヤせること**ですね...”

これじゃいけないと、いろいろとネットで検索したり、本を読んだり、専門家に相談したり、ダイエット関係のe-bookを読んでみたり...手当たり次第に情報を集め、実践してみました。

確かにヤセました。

3ヶ月で4~5キロくらいでしょうか。

カラダが軽くなって、“次の健康診断が楽しみだ〜”とワクワク。

でも、いただいた成績は予想外によくないものでした...

そして、分かったことは

>> **肥満には、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満がある**

という事実です。

さらに内臓脂肪型肥満は、痛みや不快感などの自覚症状がほとんどないものの、糖尿病・高血圧・高脂血症のいわゆる**3大合併症のリスクが高く、死に至る危険性さえある**という事実でした。(『ウィキペディア』メタボリックシンドローム)

とても恐ろしくなりました。

“内臓脂肪肥満”“メタボ”というキーワードが頭から離れない生活が続きました。書店に立ち寄っては関連書籍を探し、ネットで調べ、人から聞いたりして効果があるとされるものを次々と試してみました。

10年ほど前のことで、現在のように“メタボ”という言葉が流通していない頃です。その当時はまだ一般には、

>> **ヤせる = カロリー制限や運動での減量**

といった認識しかなかったのです。

医師からも「痩せなさい」とは確かに言われましたが、「あなたは内臓脂肪型肥満です」とか「内臓脂肪を落とみなさい」という指摘や指導はなかったと記憶しています。

研究・実践していくうちに、カロリー制限だけでは必ずしも内臓肥満やメタボを解消できないことが分かってきました。

## (2)メタボとは？

メタボリックシンドロームという言葉が一般的になって、よく使われるようになりました。「メタボ」という言い方はありふれた言葉になっています。

でも、その意味や本当の恐ろしさはご存じでしょうか？

「ポッコリお腹の中年太り？」

そう思っている人が案外多いのではないのでしょうか？

では、メタボリックシンドロームとはどういう状態でしょうか？

「**メタボリックシンドローム** (代謝症候群、単にメタボとも)とは、[内臓脂肪型肥満](#) (内臓肥満・腹部肥満)に[高血糖](#)・[高血圧](#)・[高脂血症](#)のうち2つ以上を合併した状態をいう。」(『ウィキペディア』メタボリックシンドローム)

つまりメタボとは簡単に言うと、内臓に脂肪が溜まりすぎた結果、生活習慣病を併発する危険な状態なのです。

またメタボとは、“内臓脂肪型肥満”そのものを指すのではなく、高血糖・高血圧・高脂血症のどれか2つ以上を合併した状態のことです。

ですから、お腹が出っ張っているから即メタボとは言えず、逆に、一見すると太って見えないけどメタボ、いわゆる“隠れ肥満”もメタボであったりします。

あなたはメタボではありませんか？

### (3) 内蔵型肥満・メタボの原因と対策

メタボは内臓脂肪型肥満がそもそもの原因です。  
メタボの認定は世界的な議論になっていますが、少なくともこう考えていいようです。

#### **過剰なカロリー摂取と蓄積による内臓脂肪型肥満が大もとの原因**

でも、ここからすぐに“じゃあ、今日から食べないようにしよう”と考えたくなりますが、これは早とちり！結論から言うと、

- >> **食べる内容を知って実践し、適度な運動をすること**
- >> **脂肪のつくメカニズムを知り、生活パターンを見直す**

これがいちばん大事です。  
たとえば、ハンバーガーを例に考えてみます。

ある企業のハンバーガーの食品成分表を見てください。  
1コで550<sup>\*</sup>カロリーです。そして脂質を見てみると30gです。  
脂質は1gあたり9<sup>\*</sup>カロリーなので、 $30 \times 9 = 270$  <sup>\*</sup>カロリーです。

なんと、総カロリーの約半分が脂質なのです。ビックリしますね！？  
たかが1個のハンバーガーですが、高カロリー・高脂肪の食事なのです。これにポテトやコーラを付けたら800~1000<sup>\*</sup>カロリー。ほとんど成人女性の必要カロリー(2000キロカロリー)の半分に相当します。しかも高脂肪。大変です！  
こういった食事を続けると内臓脂肪型肥満になります。

食べ過ぎがよくないから今日から食べる量を減らそう...  
これは半分は正解ですが、半分は間違いなのです。

食べる内容こそが重要です。  
ではいったい何を食えばいいのか...いよいよこのレポートの本題に入ります。

## ●第2章：メタボとダイエットに効く食材

内臓脂肪を減らす、という観点から有効な食材やレシピを書いてみます。  
これだけはぜひ！というものに絞って、今回はダイジェストしてみました。

- ・お肉はダメ
- ・油はダメ
- ・ジュースとかもダメ
- ・ご飯や麺類などの穀物はもっとダメ
- ・とにかく食べるのはダメ、ダメ、ダメ！！

単純にそう思いこんでいませんか？

もちろん食べ過ぎていいことはひとつもありません。当然、太ります。  
でも、どれもカラダの健康のためには必要な栄養素を含んでいます。

- ・肉はタンパク質以外にも脂肪分解酵素リパーゼを含みます（48度以上の加熱で壊れ始めます）。
- ・油は体の細胞膜やホルモンを作り、脂溶性ビタミンを吸収します。
- ・100%生ジュースは、ビタミン類以外にもむしろ脂肪分解成分を含みます。
- ・ご飯や麺類イモは、砂糖などの甘い糖質に比べ燃焼度が高いデンプン系の糖質です。効率のよいエネルギー摂取対象と言えます。

要は、食べる内容と食べ方なのです。

詳しくはメールマガジンをご覧ください。

## (1) 内臓脂肪を分解・排出するスーパー食材

### タマネギ

色素成分のケルセチンが内臓の脂肪吸収を抑制し、肝臓脂肪を燃やします。血管に弾力を与え動脈硬化を予防するとされます。また、硫黄化合物が血液の流れを正常に保ちます。とくに生がいいので、タマネギサラダなどで食べると良いでしょう。

### オレンジ

オレンジは、肝臓の脂肪を洗い流す「イノシトール」という成分で注目されています。イノシトールは脂肪肝を防ぐ特効成分で、「抗脂肪肝ビタミン」と呼ばれています。

また、血中コレステロールを正常にしたり、末梢血管を広げるパワーも。末梢血管拡張剤に使用されるほどです。ここまで来ると、ほとんど薬です。

オレンジの他、スイカ・メロン・グレープフルーツにも含有されていますが、オレンジが一番多く含んでいます。

1日に2個（イノシトール、500mg）を摂るのが理想とされます。100%オレンジジュースで代用してもかまいません。オレンジジュースだと1日コップ1杯でOKです。

### 納豆

高タンパク低脂肪食品である納豆ですが、さらに次のような点で、健康促進にとどまらず、脂肪燃焼およびダイエット上も有効な食品なのです。

#### 1, 納豆キナーゼ

これは納豆特有の酵素で、血栓を溶かす作用が確認されています。血栓とは血液中にできる血の固まりです。

## 2, 食物繊維が豊富

それほど全面に出して指摘されませんが、納豆は食物繊維を豊富に含んでおり、これがさきほどの〈納豆キナーゼ〉との相互作用で優れた整腸作用を及ぼすことも分かっています。

ダイエットの観点からすると、内臓脂肪を落とし、便秘を解消し、代謝アップを助けてくれます。便秘はダイエットの大敵ですから、これだけでも有効です。したがって納豆は、じつは内臓脂肪・メタボ解消やダイエット促進上も注目すべき食品だと言えるのです。

## 青背の魚

魚介類は低カロリー（例：水煮の缶詰で 15<sup>\*</sup> K カロリー）なのにタンパク質を豊富に摂ることができますが、じつはそれ以上に、内臓脂肪を減らすことで注目されています。

とくにサバ・イワシ・サンマなど青背の魚は、EPA（エイコサペンタエン酸）という脂質を豊富に含んでいることで知られています。

EPA という脂は、内臓脂肪を燃焼させる効果が高いことが確認されています。EPA をたくさん摂ると中性脂肪が減り、内臓脂肪や皮下脂肪になるのを防ぐことが明らかになっています。

このように、ダイエットにとっても役立つ EPA を豊富に含んでいるのが、サバ・イワシ・サンマなど青背の魚なのです。

魚の油分は血液をサラサラにし、血圧を下げ、コレステロールを減らします。ちょっと古い報告ですが、1985 年のニューイングランド医学新聞の記事で、“（青背の）魚を日常的に食べることと心臓疾患率の低さとの明確な関連がある”と指摘されています。

## 生キャベツ

キャベツは、じつは驚異的な食品です。  
次のようなメリットがあります。

### 1, 低カロリー

キャベツは 100g で 23kcal カロリー。  
ダイエットや血糖値コントロールにおすすめ。

### 2, 栄養価

- ・どんなに長時間調理しても、栄養分はすべてそのまま。
- ・ビタミン C がずば抜けて豊富。  
大きめの葉を 2 ~ 3 枚で、1日に必要なビタミン C 量をカバー。
- ・ビタミン U も豊富で、胃壁の粘膜を丈夫にし、胃潰瘍・十二指腸潰瘍を予防。
- ・ビタミン K とカルシウムは、骨を強くする作用が。
- ・食物繊維が豊富で、食物の脂肪を吸着して便として体外に排出する作用が。  
内臓脂肪型肥満も予防。
- ・また、長寿を促す効果も期待できます。

キャベツは生でも食べられ、一週間に一回食べただけで結腸ガンを防ぐことができます。世界各国の調査でも、キャベツをたくさん食べる人は結腸ガンになる率が低く、全体的に死亡率が低いことが報告されています。

## エリンギ

キノコ類のエリンギには、脂肪肝を抑制する素晴らしい効果があることが分かっています。信州大学研究チームのラット実験では、エリンギを与えたラットの肝臓から脂肪が減り、脂肪肝予防にも有効だとしています。

また、エリンギは肝臓でのコレステロール沈着を防ぐことも確認されています。豊富な食物繊維が腸内の脂肪を除去する作用があるのです。

## マイタケ

内臓脂肪を減らす「MX フラクシオン」という成分が含まれています。  
また、血中コレステロールや中性脂肪値、血糖値、血圧を下げる作用も確認されています。

## 低脂肪乳

一見太りやすそうな牛乳ですが、牛乳、この場合は”低脂肪乳”に限定ですが、毎日飲むことでじつは、体脂肪を減らし、筋肉を増やす効果が確認されているのです！

そのメカニズムは完全に解明されたわけではありませんが、次のように推定されています。

---

血中および脂肪細胞内のカルシウム量が増えることで、酵素のリパーゼをサポートしてくれる。

リパーゼは脂肪の合成を抑え、脂肪を分解する。

タンパク質その他の成長因子が脂肪を燃焼させ、同時に筋肉や骨の合成を助けている。

---

人体は、血中カルシウム濃度が低いほど体重が増加しやすい傾向があります。ですから、低脂肪乳でカルシウムを積極的に摂取することで結果的に脂肪を減らすことにつながるのです。

また筋肉量が増えることでエネルギー消費が増加するため、基礎代謝がアップし、黙っていても自然にカロリーを消費しやすくなるのです。

1日、コップ1杯(200～250ミリリットル)が目安です。

【参考】カルシウムのダイエット効果。[All About 家庭の医学]

<http://allabout.co.jp/health/familymedicine/closeup/CU20050313A/index3.htm>

## ヨーグルト

乳製品のカルシウムは、内臓脂肪を減らすことで注目されていますが、中でもヨーグルトは、内臓脂肪を落としてくれるダイエット上も有効な食品です。

乳製品のカルシウムが、脂肪分解を促進する酵素であるリパーゼの働きをサポートしてくれますが、とくにヨーグルトのカルシウムは、その消化吸收の良さで注目されています。ですから、ヨーグルトを毎日食べることで、内臓脂肪を燃焼してくれ、体重の増加を抑える効果が期待できるのです。

カルシウムといっても、魚や野菜（小松菜など）では効果が薄いようです。体内吸収率のよいヨーグルトのカルシウムは、その点バツグンの効果が期待できます。

1日、250～300グラムのヨーグルトを食べるのが理想です。  
なるべく、低脂肪・低糖の表示のある製品がよいでしょう。

## (2) 簡単レシピと献立例

### オレタマジューズ

#### 作り方

食事の前に、玉ねぎのみじん切り（4分の1個）、オレンジ（2個）、冷水200ccを入れてミキサーにかけます。夕食前など、これから油脂分を食べるときに飲むとベスト。

#### 効果

色素成分のケルセチンが内臓の脂肪吸収を抑制し、肝臓脂肪を燃やします。また、血管に弾力を与え動脈硬化を予防するとされます。さらに、硫黄化合物が血液の流れを正常に保ちます。

#### 裏技（時間短縮の裏技的手法）

オレンジの代わりに、100%のオレンジジュースを使います。コップ1杯、200cc。この場合、冷水は入れません。薄すぎます。

玉ねぎは、2～3日分のみじん切りに刻んでおき、水に漬けてラップしておき、適量を使うとよいでしょう。

成分の残存率を考慮してミキシング時間を短くするのがコツなので、極力短時間のミキシングを心がけます。そのためにもなるべく細かくみじん切ります。氷1～2個を入れると、えぐい感じが減ります。

タマネギとオレンジの組み合わせは黄金のタッグです！

でも、どうしても無理という方は、生ジュースでもかなり良いと思います。

## ワカメ納豆

ワカメは、納豆パワーをさらにアップする食材です！

ワカメには、水溶性食物繊維のアルギン酸が豊富です。  
あのヌルツとした、ネバ~ツとした食感がアルギン酸です。

アルギン酸は、腸内で食物のコレステロールを包み込みます。そしてさらに、腸への吸収を防いでくれるのです。  
また同時に、胆汁の再吸収を防ぎ、結果的に体内コレステロール値が減少していくのです。

### >> 納豆+ワカメの最強タッグ!

その結果、<納豆+ワカメ>でどういうことになるかというと、、、  
これを毎日食べるだけで、

コレステロールが減少し、内臓に付着した脂肪も減少するという素晴らしい効果を発揮するのです。

安くて、栄養価豊富、さらにダイエット上も効果がある...  
まさに庶民の味方ですね

## サバ、イワシ、サンマの缶詰+大根おろし

サバ、イワシ、サンマといった青背の魚の缶詰に大根おろしをかけて食べます。  
何となく手抜き感もある1品ですが、これはむしろ意識的・積極的に主役として食卓に置くべき品です。

### **【缶詰】**

缶詰が魚の栄養を過不足無く取れる製品だという事実をご存じでしょうか？

魚は焼くと脂肪分が20%ほど減少します。

ですから、生で食べるか、もしくは缶詰で摂ると無駄なく EPA を摂取できるのです。200g 入りのサバ缶で、1700mg の EPA を摂取できます。

けっして侮れない1品です。

もちろん煮たり焼いたりして食べても OK ですが、手軽な缶詰で青背の魚を食べると、なんと普通に食べるよりも過不足無く栄養が摂れてしまうのです！

### 栄養価

缶詰は、素材を缶につめて密封してから真空状態で加熱殺菌して作られるので、素材に含まれる栄養素の流失は少ないのです。

むしろ、家庭で加熱調理されたものよりも栄養価が高いと言われています。

また、高温高压の加熱殺菌によって骨までやわらかく食べられるので、カルシウムが手軽に摂取できます。

### 保存料

缶詰は保存料や殺菌剤の添加物は一切使用していません。

缶詰は、まず原料を缶に詰め、次に中の空気を抜いて密封し、それから高温高压にて加熱殺菌をした後に冷却するという工程で作られています。

完全な密封状態を作った後に殺菌処理を行うため、内部の微生物は死滅し、外から空気・水・微生物などが侵入することはありません。

このような製造過程によって缶詰は、保存料や殺菌剤などを使う必要がないのです。

( 参考:ニッスイ「缶詰 Q&A」<http://www.nissui.co.jp/product/qa/kan.html> )

### 【大根おろし】

大根はビタミンが豊富ですが、それ以上に、辛み成分のイソチオシアネートは、次のような優れたパワーをもっています。

- ・抗ガン作用
- ・抗酸化作用
- ・整腸作用

昔から焼き魚に大根おろしを一緒に食べるのは、抗ガン作用上も理にかなっていますね。しかしそれ以上に、抗酸化作用にも優れており、いわばジジババ化

するのを防いで老化を抑制するのです。

整腸作用は広く知られているところです。

### マイタケの炊き込みご飯&味噌汁

内臓脂肪を減らす成分である「MX フラクション」は熱水可溶性なので、熱水で抽出される性質を持っています。ですから、熱水で有効成分が溶け出しますから、炊き込みご飯にすると栄養分を完璧に摂ることができます。

普通にご飯を炊くときに切っただけ。手間いらずですね。

お味噌汁に入れてもいいですね。

### エリンギのホイル焼き

エリンギの栄養分は、熱で変化することがありません。

何も加えず、適当に割いてホイルの上に乗せオーブントースターで焼いて食べます。お酒のつまみにも合います。もちろんお酒は飲み過ぎないでください。

### 前菜キャベツ

千切りにして、塩もみにするか、好みでドレッシングをかけて食べてください。前菜として食べると過食防止になります。

#### 食べ方のヒント

よくかむ。これがポイントです。消化促進、過食防止になります。

- ・生で食べるのがよい。ビタミンC,Uは熱に弱いので、生で食べるのがベスト。
- ・芯に栄養が詰まっているので、捨てずに細かく刻んで食べるといいですね。
- ・千切りやザク切りがお勧め。嵩が増え見た目にも満腹感が得られます。
- ・量を食いたいなら、味噌汁やスープにしてもOK。
- ・炒めて食べた場合、ビタミンKの吸収が高まり骨を丈夫にする効果が。

## ●第3章：太らない食事のタイミングと身体リズム

食事とともに内臓脂肪を減らす上で重要なのは、生活パターンを見直すことです。

例えば、次の情報をご存じでしょうか？

### >> 睡眠時間が短い人、夜型の人はいりやすい

ちょっとドキッとしましたか？

じつは、これには明確な根拠があるのです。

#### 1) 短時間睡眠

米国コロンビア大学チームが18,000人を対象に行った調査によると、1日睡眠4時間以内の短時間睡眠の人は、7~8時間の人に比べて肥満になる可能性が73%も高かった。

また、米国ウイスコンシン大学などが10年間の継続調査によると、睡眠時間が平均5時間の人は平均8時間の人に比べ、空腹感を増すホルモン「グレリン」の分泌量が約15%多く、一方、食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌量が約15%少なかった。

これらの原因は、食欲を司るホルモンの分泌量に関わるようです。

#### 2) 夜型生活

体内時計調節のタンパク質「Bmal1」は体脂肪蓄積を促進し、21時~2時の間、多量に生産される。「Bmal1」は深夜には、昼間の20倍も生産されるから、この時間に食事をすると太りやすい。(千葉大学研究チーム報告)

こういったデータや立証された事実から、次のような生活習慣上の注意点が指摘できます。

## (1) 食べてはいけない時間帯

夜 21時～午前 2時 の間に食べると、「B-mal1」生産のメカニズムで間違いなく太ります。しかも、猛烈に太ります。

飲んで帰って、1杯のラーメン...美味しいですよね？(笑)  
でも、その1杯が命取り？です！  
グッと我慢して、キャベツの塩もみで我慢しましょう。

それから、仕事の関係もあって難しい人もいるでしょうが、なるべく早く寝ることですね。睡眠時間が短くなるほど太ってしまうので、帰宅後シャワーを浴びたら寝る...そんな習慣にシフトしていくのが賢明です。

## (2) 好きなものを食べても太りにくい時間帯

厳しいことをいいましたが、逆に“この時間帯なら食べても平気”というのがあるのです。

それは、午後 3 時前後です。  
なぜなら、

>> 「B-mal1」は午後 3 時あたりにもっとも生産量が減少する

ということが分かっているからです。

スイーツが好きでたまらない、と言う人はこの時間帯を計算してアフタヌーンティーを楽しんではどうでしょうか？  
昔から午後 3 時頃におやつの時間をもってくることが多いのも、経験上の知恵という面もあるのかもしれない。

### (3)朝のとらえ方

一説には、午前中はデトックスタイムとされます。

つまり、午前中は基本的に穀物や魚介類・肉類などのタンパク質を摂る時間帯ではないということです。

専門的な議論をし出すとキリがないので省きますが、これは体験的にもそのようであるようです。野菜ジュースやフルーツなどを中心とした軽い“食事”にとどめておくと、午後から夜にかけての身体リズムがいいと感じます。

#### 午前中の食事例

##### <朝食>

オレンジジュース（または低脂肪乳）、ヨーグルト、フルーツ

##### <午前中のおやつ>

フルーツ（バナナ、オレンジ類など好みで）

ナッツ類

ベリー類

ショウガ紅茶 体温を上げ、新陳代謝をアップします。

参考にしてみてください。

慣れると重い朝食がいかに負担になっているか、カラダに悪いかが分かります。

どうしても物足りない場合、野菜スープなどを食べるといいでしょう。

野菜スープに関しては巻末の<お役立ち無料レポート>を参考にしてください。

ご飯や麺類やパンなどの穀物は、午後以降に摂るとよいでしょう。

このほかにちょっとした運動のアイデアやオリジナルストレッチなどがありますが、また別レポートに譲ります。メルマガでお知らせしますので、どうぞお楽しみに！

## ●終わりに

レポート、いかがでしたでしょうか？

- ・身近でチープな食材
- ・簡単にできる調理法
- ・なのに、驚異的な脂肪除去能力

このコンセプトで書いてみました。  
忙しくストレス気味のあなたに役立つ情報であれば嬉しい。

現代社会はストレス社会とも言われます。  
サービス残業、過当競争、リストラ、給与カット...

そのストレスそのものが脂肪をためやすいことも証明されつつあります。

こんな厳しく脂肪をため込みやすい現代社会ですが、ちょっとした知識と工夫で、毎日元気に健康に過ごしていけるサポートができれば幸いです。

それでは、メルマガでお目にかかりましょう！

作者：みっちー&さみー

メールアドレス：[info@symply.net](mailto:info@symply.net) 読後の感想をお待ちしています。

メールマガジン：『読んで痩せるメルマガ』  
<http://www.mag2.com/m/0000189715.html>

メールセミナー：『スッキリ小顔で愛され美人』  
<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=15925>

ブログサイト：『読んでやせるブログ』  
<http://nicelife2005.blog38.fc2.com/>

無料レポート：『小顔メイクの秘技！』(by sammy)  
<http://symply.net/cut/j/kogaomake/1.html>

## 『メタボとダイエットに効く！ 食事』

(食材 & 簡単レシピ)

以下のレポートも、とても優れた名作です。  
ぜひ、併せてお読みいただくと、有益なお役立ち情報が入手できます。  
もちろん、すべて無料です。

<お役立ち無料レポート>

『ボクサーも飲む脂肪燃焼を促すダイエットスープ』

<http://mailzou.com/get.php?R=3193&M=2075>

『【極楽ダイエット】歩くだけでダイエット効果を得る方法』

<http://www.sugowaza.jp/r/NmNuXzVrVA==.html>

『暑さ知らずの長時間半身浴ダイエットで痩せてぷりぷり美肌』

<http://www.gekizou.biz/12833/27328/>

『デトックスで健康ダイエット』

<http://mailzou.com/get.php?R=1775&M=13750>

『簡単ダイエット！ 30日で4kg 痩せてキレイになる方法』

<http://mailzou.com/get.php?R=1132&M=13750>

『美肌を作るための3つの約束』

<http://www.sugowaza.jp/r/NmNuXzNybQ==.html>