

巻頭特集

300円おかず&100円おやつで楽しく! 節約ベストレシピ95

節約

節約

節約

INTERVIEW  
久保純子さん

エッセ

9

2009 SEP.

定価 500円

さんご夫婦も登場!  
しゃれ夫婦のデニムスタイル

れる手土産のマナーとコツ  
ら人に聞けないお裁縫の基本  
れ離婚の「現実」  
円グッズで防犯&防災対策

伝いで子どもが伸びる!  
じゅうすっきり!  
族で夏の大掃除

話題の

内臓脂肪を減らして  
太りにくい体質を手に入れる  
お酢ドリンクで  
ダイエット

おうちで楽しむイタリアン  
憧れパスタと本格ピザ

スタイリストから収納アドバイザーまで  
暮らしのプロに学ぶ  
シンプル収納術

読者がすすめる! 本当においしい!  
300円おかず&100円おやつが勢ぞろい

保存版

# わが家の節約 ベストレシピ95

Part.1 みんなに教えたい 読者のオリジナル節約レシピ

Part.2 繰り返しつくりたいメニューはこれ! エッセ節約料理ランキング

んなが選んだ

## ニトリの 大好きアイテム

読者  
500人に  
徹底調査

食材保存テクや、  
かわいいう節約メニューで毎日楽しく!

## 山瀬まみさんの 節約マジック

## お酢ドリンク ダイエットの流れ

お酢をベースにしたドリンクを毎日飲むことで、  
太りにくい体質に導くプログラム。  
朝晩2回飲んだあと、脂肪の気になる  
おなかや太ももに働きかける  
スクワットをプラスするのがコツ

### Step,1

#### 朝と夜

#### お酢ドリンクを飲む

活動を始める朝に飲んで脂肪燃焼効果を高め、さらに新陳代謝が進む夜寝る前に飲むのがポイント。2回に分けて飲むことは、胃腸に負担をかけずに、お酢パワーを効果的にとり入れられるというメリットも

+

### Step,2

#### スローな スクワットをする

脂肪燃焼効率を高めてくれるお酢パワーをより生かすため、朝とお酢ドリンクを飲んだあと、すぐにスクワットを、おなか回り、太ももに効いていることを意識しながら、ゆっくりとしたペースで行うのがコツ

||

#### 脂肪の燃えやすい やせ体質に。

ぽっこりおなかもスッキリ!



話題の 内臓脂肪を減らして、  
太りにくい体質を手に入れる

# お酢ドリンクで ダイエット

最近、洋服のウエストまわりがキツイ…と感じている人は、おなかのぜい肉や内臓脂肪をすっきりさせる!と話題のお酢ドリンクに注目。そのパワーをより実感できる飲み方&レシピを紹介しよう!

毎日とり続けると、内臓脂肪が減少!  
お酢パワーで、ぽっこりおなかもスッキリ

メタボリックシンドロームの予防に、お酢の効果が注目されているって知ってましたか? 『衣理クリニック表参道』院長の片桐衣理先生によると、30歳ずつ、毎日継続してお酢を飲むことで、メタボの原因となる内臓脂肪が減ることが最近、科学的に証明されました。内臓の脂肪が減ると当然おなか回りのサイズダウンも、ぽっこりおなかや太ももは、ダイエットにお酢を入れている人は、ダイエットにお酢を入れている人は、内臓脂肪が減少する理由は、酢酸効果にあります。お酢の主成分である酢酸は体質を健康な状態である弱アルカリ性にキープ、血流を

サラサラにして新陳代謝を高めて、内臓脂肪が燃焼しやすい体質に導きます。こんなお酢パワーを、無理なく継続してとれるのがお酢ドリンク。先生自身も出席後、食事の際は今までと変わらないのに、食後にお酢ドリンクを飲むことで、1か月でおなか回りが5cm減った。体重も1.2kg減ったという経験が、「つくり方」も簡単で、お酢にオリゴ糖を混ぜたものを水で薄めたものだけ、フルーツなどを加えれば、健康美容効果も高まります。高

飲んだあと、おなか回りを引



監修/片桐衣理先生

『衣理クリニック表参道』の院長。  
美容医療科、内科医。長い臨床経験に基づき  
効果的な身体内外からのアプローチで  
国内外のモデルや芸能関係者からの信頼も厚い。  
HP: <http://www.eri-clinic.com>

## 基本のお酢ドリンク

材料(1回分)  
穀物酢……15ml  
オリゴ糖……15ml

### つくり方

穀物酢をコップに注ぎ、オリゴ糖を入れて軽く混ぜる。水または炭酸水で必ず5倍以上に薄める



## Step,2

### スローなスクワットをする

お酢ドリンクを飲んだあと  
30秒かけてゆっくりとスクワットを。  
脂肪燃焼効果がさらにアップ

脂肪が付きやすい体の中心部、おなか回りや太ももを集中時に刺激するスクワットを。朝と夜の食後に各5回行うだけでOK。一度にたくさん行うより、少しずつでも毎日続ける方が効果的です。慣れてきたら回数を増やして

### 1.

足を肩幅ほどに開いて立ち、手のひらを背中の後ろに組み、胸を大きく開く



膝骨にならないように胸をはる

足は肩幅より狭くしない



### 2.

息を深く吐きながら、ゆっくり3秒ほどかけてしゃがみきるぎりぎりの状態まで腰を落とす。落とさきつたら、息を深く吸いながら、ゆっくり3秒かけて1の状態に戻る



### Point

太ももの内側にかき入れ、ゆっくりと、ぎりぎりまでしゃがむ

## Step,1

### 朝と夜お酢ドリンクを飲む

朝食と夕食のあと、毎日必ず  
5倍以上に薄めたお酢ドリンクを飲むと  
新陳代謝が上がりやせ体質に

まず基本ドリンク(つくり方は上記を参照)をつくります。1回分だけその程度つくっても、保存ビンなどに1週間分くらいまとめてつくってもOK。あとは朝と夜の食後、各15mlを水、牛乳、炭酸水などで5倍以上に薄めて

飲むだけなので超手軽!使用するお酢は、黒酢や果実酢など好きなものに替えてもよく、さらに基本のドリンクにフルーツなどを加えるとおいしいが増すのはもちろん、味に飽きずにダイエットを継続しやすくなります



好みの酢や好きなフルーツと組み合わせ



朝晩お酢15mlずつ  
食後に必ず飲む



水や牛乳で  
5倍以上に薄めて飲む

### お酢ドリンク3つのパワー

お酢とオリゴ糖をベースにしたお酢ドリンク。それぞれの持つパワーが合わさることで、おもに3つのダイエット効果を発揮!健康的で、太りにくい体質になるのも魅力です

#### 乳酸の生成を促し 疲れにくい体質に

疲労感や筋肉痛を感じるのは、体内で疲労物質・乳酸がたまっていたため。お酢には、これを速やかに分解しようとする働きが、疲労もアップさせ、疲れにくい体質になるのにも魅力です

#### 新陳代謝を上げ 脂肪が付きにくくなる

お酢の主要成分酢酸の効果によって、血液がサラサラになり新陳代謝が促され、結果、脂肪がつきにくい体になります。継続摂取で肥満気味の人の内臓脂肪を減少させる働きは、科学的にも明らか

#### 腸の働きを整えて 便秘を解消する

甘味づけに加えるオリゴ糖は、腸内のビフィズス菌を増やして腸内環境を整えるため、お酢にもビフィズス菌を増やす働きが、腸の働きを整えて便秘を解消するのにも魅力です



き締められるスクワットを加えると効果抜群!これらを朝晩の食後に行うのが基本です。こんな食生活でいいの?と思うかも知れませんが、体いいことを1つ始め

ると、自然に食事量が半分目になつたり、筋肉を使つて姿勢よく歩くようになったりと欲が出てくるもの。さういった相乗効果で、さらにシムアップするはずですよ!

フルーツ入りお酢ドリンクで

# きれい&健康効果がさらにアップ

基本のお酢ドリンクにフルーツやお茶などを加えると、おいしくなるだけでなく、美容や健康にプラスの効果が期待できます。なかでも、手軽につけて、肌もすべすべ、体も元気になる、おすすめのレシピをご紹介します！

## 便秘対策



## キウイの お酢ドリンク

食物繊維が豊富なキウイ。  
酢とのダブル効果で便秘対策

甘酸っぱくフルーティな組み合わせに、炭酸水を加えることでさらに飲みやすく。食物繊維たっぷりのキウイと消化吸収を助ける酢の働きで、お通じもスムーズに。

材料・14杯分  
リンゴ酢……210ml  
オリゴ糖……210ml  
キウイ……100g

### つくり方

キウイは皮をむいて3~4mm幅の輪切りに。密封容器にキウイ、オリゴ糖、リンゴ酢を入れてかき混ぜる。1日1回フタをしたまま軽く5回ほど振り混ぜながら冷蔵庫に1週間寝かせる。飲むときに炭酸水で5倍以上に薄める

## ブルーベリーのお酢ドリンク

ブルーベリーに含まれるポリフェノールで美人度アップ

ブルーベリーには、美容効果や健康効果が期待できるポリフェノールが多く含まれます。漬け終わったブルーベリーは、ヨーグルトに混ぜて食べても◎

## 美容効果

材料・14杯分  
穀物酢……210ml  
オリゴ糖……210ml  
ブルーベリー……100g

### つくり方

ブルーベリーは洗って水気を取り、1粒ずつ小さめのフォークを刺して穴をあける。密封容器にブルーベリー、オリゴ糖、穀物酢を入れてかき混ぜ、冷蔵庫で1週間寝かせればでき上がり。その間も1日1回フタをしたまま軽く5回ほど振り混ぜる。飲むときに水で5倍以上に薄める



① 1日30ml以上  
お酢を飲んだらダメ？  
1日に飲むお酢の量は30g以上なら、腸内の液量が薄まるといってダメ。ただ、たくさん飲んでしまうと効果もそれに比例するわけではあります。とりすぎて体に負担がかかるので、1日30mlの量を

② 砂糖を使ってもいいの？  
通常の砂糖はカロリーが高いので、ダイエット効果も速やかに出ません。オリゴ糖がおススメ。オリゴ糖の代わりに、ノンカロリーまたは、低カロリーの甘味料を使ってもよいでしょう。

③ どれくらいで表れる？  
デトックスには、1日15mlのお酢を継続摂取した多くの人が、3か月くらいで、その効果が表れています。ただ、なかには長い期間トライしても、おなか回りが体質に変化のない人も。効果には個人差があります

④ 毎日続けないといけないの？  
どんなダイエットでも同じで、継続は力なり。お酢を1日飲んだらいいという、その効果がすぐに表れるわけではありません。いろんなフルーツの組み合わせを楽しみながら、まずは1週間続けてみましょう

## お酢ドリンク ダイエットQ&A

お酢ドリンクはだれが飲んでも大丈夫？  
どれくらい飲み続けられるの？  
などなど、ダイエット以外の効果も含めて  
気になるお酢ドリンクのギモンに  
片桐衣理先生がまとめてお答えします！

## エネルギー補給



### バナナのお酢ドリンク

バナナに多く含まれるブドウ糖によって、素早くエネルギーに

バナナは体内ですぐにエネルギーに変わり、体もパワーアップ。むくみや便秘解消の効果も。牛乳で割るとヨーグルト状になり、おなかを満たすポリウムも魅力

**材料**  
黒酢……210ml  
オリゴ糖……210ml  
バナナ(好みのもの)……100g

#### つくり方

バナナは皮をむき2cm幅くらいの輪切りに。密閉容器にバナナ、オリゴ糖、黒酢を入れてかき混ぜ冷蔵庫で寝かせる。1日1回フタをしたまま軽く5回ほど振り混ぜ1週間でき上がり。飲むときに牛乳で5倍以上に薄める

### オレンジと緑茶のお酢ドリンク

オレンジのビタミンCが美肌力をアップ。緑茶のカテキンは風邪予防に!

気分もすっきりするオレンジティー風味。オレンジの美容効果に加え、緑茶や酢の殺菌効果も風邪予防にも。漬け終わったオレンジは、煮詰めるとジャムに最適

**材料・14杯分**  
殺菌酢……210ml  
オリゴ糖……210ml  
オレンジ……100g  
緑茶のティーバッグ……1袋

#### つくり方

オレンジはよく洗い、皮つきのまま3~4mm幅の輪切りに(苦味が気になる人は皮をむいてもOK)。密閉容器にオレンジ、オリゴ糖、殺菌酢、緑茶のティーバッグを入れてかき混ぜる。1日1回フタをしたまま軽く5回ほど振り混ぜながら冷蔵庫で1週間寝かせ、ティーバッグは取り出す。飲むときに水または緑茶で5倍以上に薄める

### 美肌効果 & 風邪予防



効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体には現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

効果が期待できないけど、なにかいけなないの？

体が現状を維持しようとする働きがあります。それによつて、すでに効果が出ない人も、やはりある程度継続することが大切。また口の中がさっぱりするせいで、食がすすむ人もいます。食事の量は1.5倍

# お酢ドリンク・ダイエット 4週間実践レポート

産後の体型の崩れや不規則な食生活で体重が増えてきた…という読者が、さっそくダイエットに挑戦！  
飲んでスクワットをするともよせたい意識が高まって、生活が改善されていく点にも注目です



身長 **160.0cm**  
体重 **58.0kg** → **55.9kg**

4Weeks After  
新山さんのダイエット結果

体重 Before **58.0kg** -**2.1kg**  
After **55.9kg**

体脂肪率 Before **30.0%** -**2.2%**  
After **27.8%**

おなか回り Before **82.5cm** -**4.0cm**  
After **78.5cm**

## File No.3

新山志保さん  
埼玉県・33歳

夫33歳の2人家族。食べ歩きが趣味で、ケーキやキングなど食生活も大好き。  
[以前はやせ気味だったのに、体重が55kgを超えてなかなか落ちなくなっちゃー]

普通の食事をしながら運動量を増やただけでバランスよくサイズ減

1か月前からテニスを週1回1時間のペースで始めましたが、食生活の改善には届きません…。でも、このダイエットは普通に食事ができるので、気軽にトライできました。続けるうちに、確実にサイズが減っていくのでやる気が湧き、スクワットの回数を2倍にし、食べ歩きはお休みに。飲みやすくして、食後た飲み忘れのないのもいいです



身長 **162.5cm**  
体重 **59.2kg** → **58.0kg**

4Weeks After  
小田嶋さんのダイエット結果

体重 Before **59.2kg** -**1.2kg**  
After **58.0kg**

体脂肪率 Before **29.5%** -**1.7%**  
After **27.8%**

おなか回り Before **85.0cm** -**4.0cm**  
After **81.0cm**

## File No.1

小田嶋美紀さん  
神奈川県・34歳

夫41歳、長女5歳、次女5か月の4人家族。  
[運動や食事制限もとくにしていないんですが、二女を産んだあと、なかなか落ちない体重やウエストをなんとかしたい]

子どもを負荷に体操し、効率よく脂肪を燃焼。自然に食事もヘルシーに

キーウを添えたお酢ドリンクは、フルーティな甘味があってもおいしく、オリゴ糖の量を気に減らしも◎。1週間を過ぎた頃から、自然とさっぱりした食事に変わり、野菜を多めにし入れて、ご飯は半分の量でも満足感が。スクワットに加え、二女を抱っこしながら60分のウォーキングも、おなか回りが、かなりほっそり



身長 **151.0cm**  
体重 **61.1kg** → **59.3kg**

4Weeks After  
古沢さんのダイエット結果

体重 Before **61.1kg** -**1.8kg**  
After **59.3kg**

体脂肪率 Before **28.0%** -**1.5%**  
After **26.5%**

おなか回り Before **79.0cm** -**3.0cm**  
After **76.0cm**

## File No.4

古沢奈津子さん  
東京都・30歳

夫33歳、長男2歳、長女1歳の4人家族。  
2人目を出産後、体重が落ちなくなっちゃったそう。[開業が理由、子どもの食べ残しもつい食べてしまうのが原因かも]

「やせた」と夫も認めるほど、おなかがすっきり。間食予防にも効果あり！

お酢ドリンクは食事の遅れで飲め、スクワットもわずか30秒ほど。意外なほど簡単で、毎日きちんとできました。それに、ドリンクでおなかを満たされるせいか自然に開食が減り、気づいたら食事量も野菜や豆腐などヘルシーなものを中心に。2週目からじわじわやせて来て、おなか回りは夫からも指摘されるくらい見てもすっきりと



身長 **158.5cm**  
体重 **66.4kg** → **62.7kg**

4Weeks After  
渡部さんのダイエット結果

体重 Before **66.4kg** -**3.7kg**  
After **62.7kg**

体脂肪率 Before **29.1%** -**1.9%**  
After **27.2%**

おなか回り Before **77.0cm** -**3.5cm**  
After **73.5cm**

## File No.2

渡部美智子さん  
東京都・35歳

夫36歳、長女6歳の3人家族。[陣りが近い夫につきあって、夜食を食べていたせいか、10年前より体重が10kgもアップし、産後からぽっこりしたおなか悩みの種に]

食事量の調整や長く歩くなどの工夫もあり、体質改善効果も実感！

飲んだあと、体がじわっと温かくなり、代謝が上がっていくような感じが。スクワットも倍以上に効いている感じがするの、せかーだから一五分ほどの柔軟体操もプラス。さらに夜食をやめて、3食の量も少なめにしたら、5日目を経過した頃から体重が減り始めました。便秘もよくなり、体も軽くなり、体にくくなった気がします