



50代の料理研究家が26kgやせ、  
太らない！美やせ新レシピ満載！

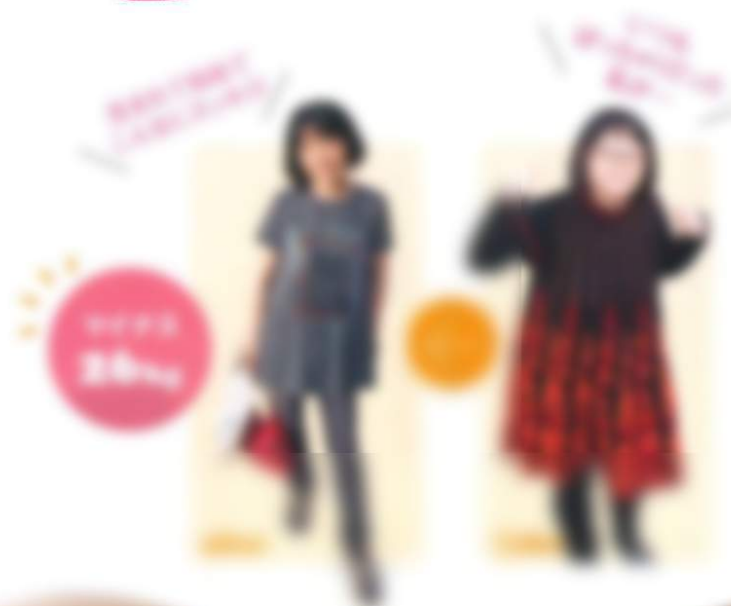
お手軽美味！

作りおき

マリネ

ダイエット

50代女性のための、  
太らない、美やせ、  
健康な生活を送るための  
新レシピを、  
50代の料理研究家が  
26kgやせ、太らない！  
美やせ新レシピを  
満載で紹介します。



## 【2015】 50代〜60代まで食べやすいおつまみ ニンジン・セロリ・リンゴのマリネ

【材料】  
ニンジン 1本  
セロリ 1本  
リンゴ 1個  
酢 大さじ2  
塩 少々  
砂糖 少々

エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
糖質	24.0g
食物繊維	1.0g
ビタミンC	10.0mg
ビタミンE	0.1mg
ビタミンK	0.1μg
カルシウム	10.0mg
鉄	0.1mg
亜鉛	0.1mg
銅	0.1mg
マンガン	0.1mg
ナトリウム	10.0mg
カリウム	100.0mg
マグネシウム	10.0mg
リン	10.0mg
セレン	0.1μg
ヨウ素	0.1μg
亜鉛	0.1mg
銅	0.1mg
マンガン	0.1mg
ナトリウム	10.0mg
カリウム	100.0mg
マグネシウム	10.0mg
リン	10.0mg
セレン	0.1μg
ヨウ素	0.1μg

【作り方】  
1. ニンジン、セロリ、リンゴをそれぞれ1cm幅の輪切りにする。  
2. 酢、塩、砂糖を混ぜたマリネ液を作る。  
3. 野菜をマリネ液に入れて冷蔵庫で1時間漬ける。

- ① ニンジン、セロリ、リンゴはそれぞれ1cm幅の輪切りにする。ニンジン、セロリは皮を剥いておく。
- ② 酢、塩、砂糖を混ぜたマリネ液を作る。ニンジン、セロリ、リンゴをマリネ液に入れて冷蔵庫で1時間漬ける。
- ③ 漬けた野菜を器に盛り、お好みでオリーブオイル、黒胡椒、塩をかける。

【栄養】  
エネルギー 100kcal  
たんぱく質 1.0g  
脂質 0.1g  
糖質 24.0g  
食物繊維 1.0g  
ビタミンC 10.0mg  
ビタミンE 0.1mg  
ビタミンK 0.1μg  
カルシウム 10.0mg  
鉄 0.1mg  
亜鉛 0.1mg  
銅 0.1mg  
マンガン 0.1mg  
ナトリウム 10.0mg  
カリウム 100.0mg  
マグネシウム 10.0mg  
リン 10.0mg  
セレン 0.1μg  
ヨウ素 0.1μg



【ポイント】  
ニンジン、セロリ、リンゴはそれぞれ1cm幅の輪切りにする。ニンジン、セロリは皮を剥いておく。酢、塩、砂糖を混ぜたマリネ液を作る。野菜をマリネ液に入れて冷蔵庫で1時間漬ける。漬けた野菜を器に盛り、お好みでオリーブオイル、黒胡椒、塩をかける。



## 【2015】 50代〜60代まで食べやすいおつまみ チキンとアスパラのマリネ

【材料】  
鶏もも肉 100g  
アスパラ 1本  
酢 大さじ2  
塩 少々  
砂糖 少々

エネルギー	100kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	5.0g
糖質	10.0g
食物繊維	1.0g
ビタミンC	10.0mg
ビタミンE	0.1mg
ビタミンK	0.1μg
カルシウム	10.0mg
鉄	0.1mg
亜鉛	0.1mg
銅	0.1mg
マンガン	0.1mg
ナトリウム	10.0mg
カリウム	100.0mg
マグネシウム	10.0mg
リン	10.0mg
セレン	0.1μg
ヨウ素	0.1μg

【作り方】  
1. チキン、アスパラをそれぞれ1cm幅の輪切りにする。  
2. 酢、塩、砂糖を混ぜたマリネ液を作る。  
3. 鶏肉、アスパラをマリネ液に入れて冷蔵庫で1時間漬ける。

- ① チキン、アスパラはそれぞれ1cm幅の輪切りにする。チキンは皮を剥いておく。
- ② 酢、塩、砂糖を混ぜたマリネ液を作る。鶏肉、アスパラをマリネ液に入れて冷蔵庫で1時間漬ける。
- ③ 漬けた鶏肉、アスパラを器に盛り、お好みでオリーブオイル、黒胡椒、塩をかける。

【ポイント】  
チキン、アスパラはそれぞれ1cm幅の輪切りにする。チキンは皮を剥いておく。酢、塩、砂糖を混ぜたマリネ液を作る。鶏肉、アスパラをマリネ液に入れて冷蔵庫で1時間漬ける。漬けた鶏肉、アスパラを器に盛り、お好みでオリーブオイル、黒胡椒、塩をかける。

## 美容内科医も愛食! 酢・食物繊維・酵素・ビタミンCが取れる マリネは最高の美やせ食

あおいクリニック銀座院長 中野あおい

酢を使ったマリネは、野菜のかさが減り、たくさん食べられます。歯ごたえがあってよいかむので、空腹感が満たされ、ダイエットにも有効です。さらに、生の野菜や魚のマリネは、酵素が失われずにそのまま取れるメリットもあります。また、野菜に含まれるビタミンCは熱で破壊されやすいもの。しかし、酢を使うことで、ビタミンCが体内にそのまま取り込めて、美肌にも役立つのです。酢には殺菌効果もあるので、日持ちがしやすくなり、作り置きが可能に。体の代謝がアップして、乳酸がたまりにくくなり、疲労を回復する効果もあります。血行もよくなり、いろいろな内臓機能も正常に働きます。食物繊維を摂ることで、腸内環境が改善され、お通じも肌の調子もよくなります。つまり、これらの相乗効果でダイエットや健康、美肌にも有効で、きれい

になれるのです。マリネを食べ続けていくことで、代謝能力が上がり、やせやすい体質にもなります。私自身もこの2年ほどキャベツやニンジン、リンゴなどを入れたマリネを毎日取っています。かみごたえがあって、少しの量でも満腹感が得られるので、ボディキープに役立っています。



なかの あおい 美容皮膚科医、美容内科医。金沢医科大学卒業後、同大学病院にて内分泌内科、循環器内科を専攻・研究。数多くの臨床を手がけた手腕を認められ、著名な美容クリニックの院長などを歴任したあと、2003年、あおいクリニック銀座を開設。国際学会に数多く出席し、最先端の美容医療技術を吸収。安全で効果の高い施術と美にける姿勢、正確な技術が好評。