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

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くかむので、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るのです。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、作りおきが可能に。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かける姿勢、正確な技術が好評。