

かんてんぱぱだより 岡山店

薄着になる季節に向けて寒天ゼリーでカロリーコントロールしましょう！
今回はダイエットにおすすめの商品と寒天の食べ方をご紹介します♪
美味しく無理なく続けられる【寒天】を健康の維持にお役立てください！

＼持ち運びかんたん！／

飲む！ぱぱ寒天ゼリー

食物繊維
1個で
6g

不足しがちな食物繊維とアミノ酸を
手軽に補うことができるドリンクゼリーです。
固め食感で満腹感が得られます。おやつ代わりに◎

＜＜ダイエットに最適な3種のアミノ酸＞＞

- ① アルギニン 脂肪を減らす作用
 - ② ヒスチジン
 - ③ トリプトファン
- } 食欲を抑える効果



りんご味: 1個 29kcal



ゆず味: 1個 25kcal

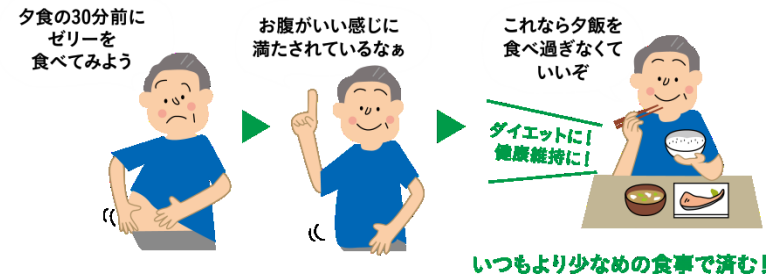
1個: 181円(税込)

1箱(5個入): 864円(税込)

＼寒天博士・^{とちく ぼ}朽久保先生 推奨！／

夕食前寒天摂取法

夕食前に約180gのプレーン寒天ゼリーをしっかり噛んで
食べることで夕食の摂取エネルギーを抑えることができます！



＼さらに！悪玉コレステロール値の改善にも◎／

豆乳寒天療法

寒天と豆乳を組み合わせることで、必須アミノ酸の摂取量を増やし、
悪玉コレステロール値の改善効果を高めることができます！

プレーン
寒天ゼリー



豆乳

レシピは裏面へ

とちく ぼ おさむ
横浜市立大学医学部特任教授 朽久保 修 先生

医学博士。横浜市立大学医学部卒業。

高血圧・高血糖・脂質異常症のメタボ患者への食事指導に
寒天ゼリーを利用されています。

