

# 自著紹介

第5回

## 『食べるダイエット』

栄養学科助教

熊谷 貴子

クマガイ タカコ



楽天レシピ  
アントレックス  
2017年  
498.5||R12  
図書館2階開架に配架しています

まず、手に取って読んでみてください。どのレシピも、随分とおいしそうに見えます。これは、流行りのインスタ映え？検証するために、気に入ったレシピを実際に調理して食べてみましょう。全て、おいしいです。

「ダイエット」と聞くと、必要以上に飲食することを制限したり何か特別な食品を摂取し続けるなど偏った方法で体重を減らそうとする場合があります。しかし、それらの方法は、心身にとって良い影響を与えないことがありますし、食事に満足できないこともあります。

そこで、弘前大学COI（センター・オブ・イノベーション）関連事業の一環として楽天株式会社と連携し、美味しく食べながら3ダウン（油、砂糖、食塩）できるレシピ集を作成しました。レシピは一般の方々から公募し、選考・試食会の結果、56メニューが選ばれました。私の担当は、各メニューの栄養価の計算になります。本学栄養学科の学生さんもレシピ投稿をしましたが、残念ながら最終選考に残ることができませんでした。次の機会に、挑戦してほしいと思います。

ダイエットに関わらず、全てのメニューがおいしい一品となっています。体作りは食べ物から。料理に興味があっても無くても、是非一度、調理して食べてみてください。