

自然生活

Natural Life

7

本多京子 著

健康生活
漫畫版



實施節食以達到理想

於是又開始發胖的人很多，這是很

或許維持理想體重比有計畫的減重要難得多吧。

體重的同時，只要一鬆懈便前功盡棄，
可惜的。

輕鬆塑身好自在 ②

請遵守節制的飲食生活以維持適當的體重，
並做個漂亮的女性吧！

晨曦出版



關心您

NATURAL LIFE

自然生活 7

輕鬆塑身好自在 2

作者／本多京子

總編輯／王鎮輝

編輯／李家欣、張箴如

出版者／晨曦出版社

地址／台北縣汐止市大同路三段196-2號8F

電話／(02)8647-3303

傳真／(02)8647-3306

印刷／世和印製企業有限公司

裝訂／華馨裝訂有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司

地址／台北縣中和市中山路二段352號2F

電話／(02)2245-1480

傳真／(02)2245-1479

※本書如有印刷或裝訂不良 請退回更換！

著作權所有 翻印必究

西元2001年11月 一版一刷

定價 NT\$199 元

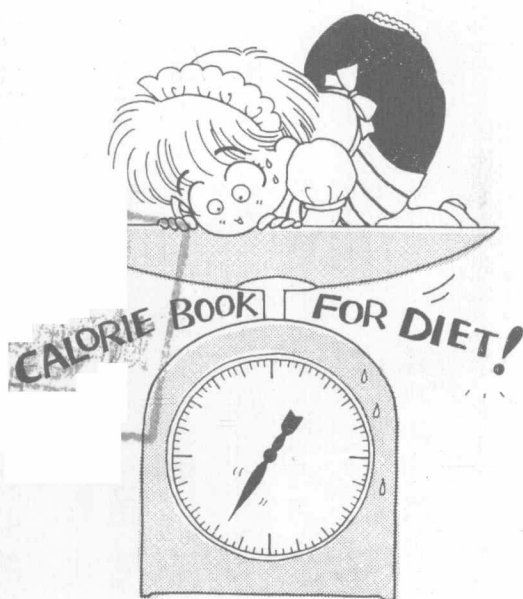
NATURAL LIFE

自然生活 7

輕鬆塑身好自在

2

作者／本多京子



晨曦出版社

前言

如果減肥成功的話，請參考以下所談的維持體重的問題

使身材苗條的基本常識「輕鬆塑身好自在」出版之後不久，收到許多來自全國十幾歲、二十幾歲（其中不乏三十多歲的朋友！）的女性朋友來信。市面上雖然充斥著不少有關減肥的書及雜誌等等，令人驚訝的是，這些書並未提供正確的知識及情報。同時我們發現，為了減肥而苦惱的人在想早日苗條的心態下，有追求簡易減肥法的趨勢。

有些人會覺得減肥是隨時隨地都實行且輕而易舉的事，事實上，減肥是牽涉到營養學的知識及身體結構等各種層面複雜的問題。

為了解答上一本書的讀者反應所提之「想多了解市面上的食品及在外飲食的卡路里多寡」、「請依各人情況不同來做介紹」等等的問題，我們出版這本「輕鬆塑身好自在」第二集。

現在社會的日常飲食走向多變化，很容易發生糖質、脂肪之攝取量偏多的情形。雖然受年輕人喜愛的速食及在家庭式餐館等地吃飯很方便，卻容易造成高卡路里的行情。然而，在女性的生活中，在外用餐是無法避免的。而為了節食、完全不在外用餐並非是個理想的方式。與其完全不吃，倒不如去了解該吃多少對身體好來得要緊。因此，這本關於卡路里的書應該是很有幫助的。另一方面來說，現代是個充滿壓力的社會。處在這種社會中，女性紓解壓力最普遍的方式就是吃。就是因為這樣，所以不論怎麼下決

心減肥，卻瘦不下來的仍大有人在。

本書的主角小桃子是個剛踏入社會的新鮮人。以她的生活為中心，提出她周圍的人在減肥這方面的種種煩惱。現在，你一定能從書中看到和困擾著你的問題極相似的情況，因此請務必將它當作參考。（胖瘦的原理及高明減肥法的基本請參照上一本書「輕鬆塑身好自在」。

其次，實施節食以達到理想體重的同時，只要一鬆懈便前功盡棄，於是又開始發胖的人很多，這是很可惜的。或許維持理想體重比有計畫的減量要難得多吧。請遵守節制的飲食生活以維持適當的體重，並做個漂亮的女性吧！

本多京子

目錄

持續不規律的生活，愛吃甜食	18
從前叫做五月病，現在則為六月病，社會新鮮人因用餐時間 延後而發胖	22
吃宵夜，請參照我們的建議！	25
做個營養均衡的便當	27
每天同一時間穿同一套衣服以檢查體重是否增加	28
方便製作的便當菜	30
晚上在外用餐，別忘了計算卡路里	27
早餐吃得像國王、午餐像平民、晚餐像乞丐	32
日式定食的卡路里	35
嫉妒的吃法可減輕壓力，也增加贅肉	36
正因為暴飲暴食是最簡單的壓力消除法，所以才可怕	36

咖啡廳裏 menu 的卡路里數	40
自己應警覺吃下東西的卡路里數	44
覺悟到減肥是場長期戰，不馬上開始就等於失敗	44
速食的卡路里	48
點心在不知不覺中貯存脂肪	50
點心吃多了雖無滿足感，總卡路里數卻升高了	50
偶爾忘掉戒吃甜食，才能持續減肥計劃	52
愛吃甜食的人若能在一个星期中定一天解禁日的話，效果反而會更好	52
拜託媽媽做些口味清淡的菜	54
「媽媽所做的料理」卡路里太高？	54
日本麵的卡路里	54
午餐（日式定食）的卡路里	57
如果稍微瘦下來，請開始「走路運動」	58
不要為了減肥而做劇烈運動	60

肥胖的人不該隱藏自己，要多看別人，鍛鍊自己——	60
真難過，好希望腿能瘦下去——	64
部份的輔助品雖可使身材看起來較勻稱，但是卻——	64
水果的卡路里——	66
減肥後的嫉妒之眼——	68
看到好友搖身一變大美人時，同性之間的眼光都很冷淡——	68
下酒菜的卡路里——	71
酒的卡路里——	72
別忘了聯考期間的肥胖對策——	74
聯考期間發胖是種現代病，雖然如此，如果置之不理的話——	76
發洩一下積存在心中的壓力——	78
為了有效率地用功，最好的宵夜吃法為何？——	78
消除疲勞、恢復體力的藥草浴——	80
用藥草使精神舒暢，是消除壓力的良方——	80
喜歡吃蛋糕，先知道吃蛋糕的訣竅——	82

如果是漂亮的蛋糕，還是選價格高的比較好	84
蛋糕的卡路里	84
一起來做減肥點心吧！	86
多攝取纖維質以消除便秘	88
請注意第六營養素（纖維）的功能	88
為了苗條，趁早擺脫便秘體質	90
利用運動與腹部按摩，向便秘體質說再見	90
甜甜圈的卡路里	92
麵包的卡路里	93
吃優格是降低卡路里的秘訣	94
對減肥中的人而言，優格是你堅強的伙伴	94
可以每天吃的優格	97
糙米可防止吃太快，為減肥良方	98
用糙米來防止太早吞嚥，瘦得更快	98
午餐（西式）的卡路里	100

小心，忽略了幫助體力的食物	102
在外飲食營養的不足和喜歡吃肉的人應該注意的事項	102
用味噌湯來均衡營養	106
容易均衡營養飲食的味噌湯	106
家常菜的卡路里	110
女生宿舍生活是發胖的主因	113
為什麼女性團體生活是「減肥的大敵」呢？	113
蛋白質攝取過少的隱憂	116
吃得少還是胖的人原因為何？	116
吃飯時說話聊天是肥胖的根源	118
女子大學生活上離過胖最短距離底線	118
速食食品的卡路里	120
養成量體重的習慣來節制飲食	122
到了週末放假時，容易飲食過量傾向的人必須採取此方法來	122
解決	122

零食的卡路里	124
冰淇淋的卡路里	125
節食開始二週後的情況	126
節食開始的最初二個星期是最痛苦的時期	126
繼續夜晚不吃點心的宿舍生活	131
煮宿舍伙食煮得色香味俱全的要訣	131
小桃子的探訪時間①體驗看看集體節食的宿舍生活	137
男生和女生肥胖原因的不同	137
小桃子的探訪時間②火車上賣的飯盒，卡路里的含量有多少？	140
火車上販售的飯盒，味道比較重一點	140
火車上販售的飯盒所含卡路里	142
注意不要變成“虛胖”的現象	142
年輕的女孩之中很多都有虛胖的現象	142
晚飯時，配點湯一起食用來節制食量	146
生的蔬菜加無油的調味汁	148

節食中的蔬菜食用法

148

家庭餐館的熱量

149

攝取葡萄糖後可促使頭腦活性化

151

你知道強化腦部機能的三種維他命嗎？

151

考生的宵夜

155

感覺肚子餓刺痛不舒服，需補充鈣質

156

吃太多甜食造成鈣質的流失

156

鈣質含量高的食品

157

小桃子的探訪時間③試吃看看減肥食品

158

減肥食品真的能令你身材苗條嗎？

158

低熱量食品的卡路里

163

偶爾上高級餐館享受一下

162

當妳成為成熟的女性時，對於節制飲食會比較有效果

162

點心所含的熱量

166

煮菜很拿手的人平常常煮的菜

168

為提升獨居生活中晚餐進食的便利性「收集飯菜」	168
各種好吃的家常菜	170
注意！喝啤酒可能會變胖	172
由於口服避孕藥的副作用造成容易發胖的女性體質	172
中國菜的熱量	176
拉麵的熱量	177
雖然想吃但是怕胖，導致飲食異常	180
厭食症或過食症會如何腐蝕人的健康	180
勉強節食不吃，小心造成反效果	186
由於家族關係的複雜所引起的食慾異常症	186
過度苗條，欠缺魅力	192
太瘦反而喪失自己原本的魅力	192
鐵質是由肝臟為材料的食物來補給	200
有關補充由於節食造成營養不足而缺乏鐵質的問題	200
好吃的肝臟類食品	202

生醫與人類

如果減肥有趣的話

如果要使減肥變得有趣的話，須注意的事項

通心麵的卡路里

吐司、三明治的卡路里

217 216 206 206

主要出場人物



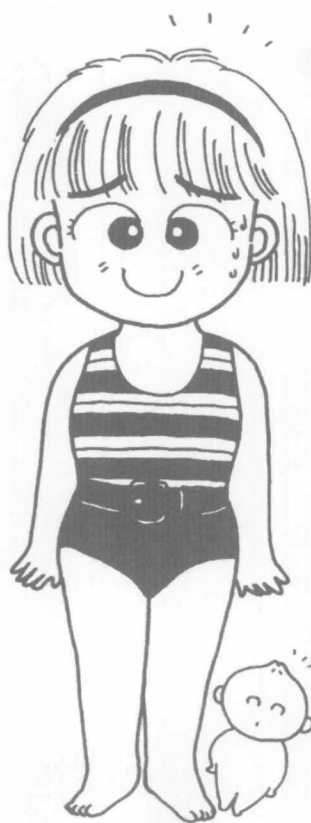
正雄

小桃子的弟弟。
高中三年級，18
歲。
為籃球校隊的一
員。雖然即將參加
聯考，卻滿腦子都
是菁菁……
171
cm，
58
kg。



小玉

小桃子的姐姐。
25
歲。
160
cm。
49
kg。
職業是營養師。



小桃子

這個故事的主角。
22
歲。
156
cm。
？
kg。
在大學時代時，雖
曾成功地由 57 kg 減
到 49 kg，但隨著今
年春天開始上班後
壓力的累積，體重
也開始增加了……？



大偉

是小桃子從大學時
開始交往的男朋
友。22 歲。是個年
輕有為出色的社會
新鮮人。只喜歡小
桃子一個人。176
cm，
62
kg。



麗芬

是小桃子公司的前輩，27歲。164 cm、52 kg。



小如

小桃子的堂妹。現在是大學一年級的學生，19歲。163 cm、60 kg。自從4月住進宿舍後開始發胖。



菁菁

正雄的女朋友。高中三年級，18歲。159 cm、53 kg。自從退出籃球隊之後便積存壓力……



美華

是小桃子在大學時代的朋友。22歲，162 cm、73 kg。是個任職於小公司的上班族。因上班並不如她想像中的情形，變自暴自棄。



佳佳



珍珍

小桃子大學時代的朋友



尚美

大偉的公司同事。22歲。160 cm、52 kg。總是覺得「吃」的事……



劉內科的院長

小桃子的叔叔。



小桃子的爸媽

