Vitamix

1日1食、バイタミックスに置き換えるだけ

痩せスイッチONになる
1週間メソッド



食べながら、理想の体へ。
“痩せるスイッチ”を、
1食ずつ押していく7日間



痩せスイッチONになる1週間メソッド 共通ルール

1. 1日1食だけ、バイタミックスに置き換える（朝・昼・夜いつでもOK）
2. 白砂糖・小麦・加工食品・アルコールは控えめに（代用アイデア付き）
3. 良質なたんぱく質・脂質・ビタミンB群を必ず取り入れる
4. 酸化した脂や質の悪い油は避け、
   ナッツ・アボカド・オリーブオイルなど良質な脂質を

Day 1



腸活と代謝スタート

朝：腸と代謝を起こす！アボカドベリースムージー

Day 2



体を温めて代謝キープ

夜：芯から温めるネギと生姜のポタージュ

Day 3



筋肉を守る昼食

昼：筋肉を守るグルテンフリー蕎麦粉ガレット

Day 4



甘い欲求をリセット

朝：甘欲を整えるストロベリーソイボウル

Day 5



胃腸を休めてむくみ排出

夜：胃腸リセットのガスパチョ

Day 6



脂肪燃焼を加速

昼：脂肪燃焼加速のカリフラワーライスのローカレー

Day 7



痩せ体質を定着

夜：痩せ定着の豆ときのこのポタージュ

Day 1 腸活と代謝スタート



Morning

朝イチの1杯で痩せ体質のスイッチをオン

腸と代謝を起こす！
アボカドベリースムージー

乳酸菌（ヨーグルト）、食物繊維（ブルーベリー・アボカド）、良質な脂質（アボカド）が朝から腸を刺激し、代謝を活性化させます。食物繊維や脂質、たんぱく質をしっかりとることで血糖値の急上昇を抑え、脂肪が燃えやすい体をつくります。
バイタミックスで皮ごと粉砕するから、栄養をまるごと取り込み、消化に負担なく腸の奥まで届くスムージーが出来上がります。

材料（2人分）

アボカド　1/2個（約80g）
冷凍ブルーベリー
（VITAFOOD）　60g
プレーンヨーグルト　100g
はちみつ　大さじ1〜3（お好みで）
水　300ml

作り方

全ての材料をコンテナに入れ、スピード1からスタートし最高速に上げ、約1分撹拌し完成です。

Day 2 体を温めて代謝キープ



Dinner

体を冷やさず代謝低下を防ぐ

芯から温める
ネギと生姜のポタージュ

ネギに含まれる硫化アリルが血行を促進し、冷えによる代謝ダウンを防止。生姜の辛味でさらに血流アップ、内臓を温めて脂肪燃焼力をキープします。
バイタミックスなら繊維まで滑らかで胃腸に優しく、夜でもすっと飲めます。

材料（2人分）

A
ネギ　80g
干し椎茸
（あればどんこ椎茸）　20g
生姜　1片
塩　小さじ1/2
水　300ml

B
無調整豆乳　200ml
味噌　20g
塩、胡椒　適量

〈トッピング〉
ネギ、胡麻油

作り方

01. 鍋にAの食材を全て入れ、中弱火でネギが柔らかくなるまで加熱します。

02. コンテナに01とBの食材を入れ、トップスピードで1分撹拌します。

03. 器に02を注ぎ、トッピングの材料を飾ります。

Day 3 筋肉を守る昼食



Lunch

代謝維持と午後のダルさ軽減に

筋肉を守る
グルテンフリー蕎麦粉ガレット

そば粉に豊富なルチンは血管を強化し血流改善、低GIで血糖値の安定にも貢献します。たんぱく質豊富な卵で筋肉を守り、代謝を維持するため満足感が高くドカ食いを防ぐ昼食に最適です。
バイタミックスならそば粉やアーモンドの生地をダマなく短時間で滑らかに撹拌。時短で失敗知らずのプロ級ガレットが焼けます。

材料(2人分)

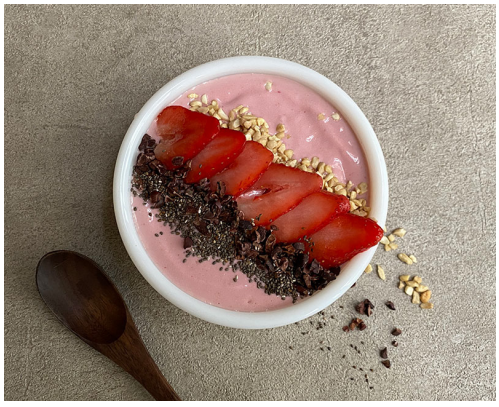
〈ガレット生地〉4枚分
そば粉　80g
片栗粉　20g
アーモンド　20g
塩　適量
水　200ml

〈トッピング〉
卵　4個
ほうれん草　1束
(塩ゆでし、カット)
ドライトマト　1/2個
(浸水させ、スライス)
ピザ用チーズ　適量
塩、胡椒　適量

作り方

01. 生地の材料をすべてコンテナに入れ、フタをして電源をONにし、スピードダイヤルを1〜10まで徐々に上げます。
02. 約30秒間撹拌します。(生地が固い場合は水を足して調節してください)
03. フライパンにキッチンペーパーなどで油(分量外)を薄くひきます。
04. フライパンを熱し、かたく絞った濡れぶきんの上にのせ、お玉1杯分の生地を流し入れ、うすく丸く広げます。
05. 04にほうれん草、チーズ、ドライトマトを乗せ、真ん中に卵1個を割り入れ、蓋をして中火で加熱します。(卵を置いたときに流れないように、中心は少し隙間をあけておいてください。)
06. 卵が少しかたまってきたら生地の四隅を折って器に移し、黒胡椒を振って完成です。(焦げないよう、火加減に注意してください)

Day 4 甘い欲求をリセット



Morning

朝の甘い欲求を満たして1日をコントロール

甘欲を整えるストロベリーソイボウル

甘いものが欲しくなる朝に、豆乳の大豆イソフラボンと植物性たんぱく質、ナッツの良質な脂質、ビタミンC豊富な苺で血糖値の上昇をゆるやかに。朝にしっかり甘さと栄養を満たすことで間食になります。
バイタミックスなら冷凍フルーツ+ナッツ+豆乳の固い素材もなめらかに撹拌し、スプーンで食べる満足系ボウルに大変身。食感と見た目も満足度UPです。

材料(2人分)

A
冷凍ストロベリー
(VITAFOOD)　190g
無調整豆乳　120g
カシューナッツ　40g
はちみつ　大さじ1
(なくても可)

〈トッピング〉
お好みで

ストロベリー
カカオニブ
チアシード
ミックスナッツ

作り方

全ての材料をコンテナに入れ、蓋をします。中蓋を外して蓋穴からタンパーを入れマシーンにのせます。フローズンモードをスタート。プログラムモードを使わない場合は、速度1を選択してスタート。徐々にスピードを最高速度まで上げます。
タンパーで、食材を下に押し込むように上下に動かし、対流をサポートしながら撹拌します。滑らかになったらマシーンを止めます。

Day 5 胃腸を休めてむくみ排出



Dinner

夜こそデトックス。軽めの夜で翌朝のスッキリ感アップ

胃腸リセットのガスパチョ

トマトのリコピンは強力な抗酸化作用、ビネガーや香味野菜が酵素とカリウムを補給しむくみを排出します。夜に軽めの食事で内臓を休めれば、翌朝の体の軽さに差が出ます。
バイタミックスなら加熱せず生のまま“酵素が活きたデトックススープ”が完成します。

材料（2人分）

トマト（乱切り） 300g
胡瓜（乱切り） 50g
赤玉ねぎ 40g
オリーブの実 10g
オリーブオイル 20g
白ワインビネガー 大さじ1
パプリカパウダー 小さじ1
クミンパウダー 小さじ1/4
ニンニク（スライス） 3g
塩、胡椒 適量

〈**トッピング**〉トマト、トマトの花、オリーブの実、オリーブオイル

作り方

01. コンテナに全ての材料を入れ、トップスピードで滑らかになるまで撹拌します。

02. 器に01を盛り付けトッピングの材料を飾ります。

Day 6 脂肪燃焼を加速



Lunch

脂肪を燃やす昼ごはん。スパイスは天然の痩せブースター

脂肪燃焼加速の
カリフラワーライスのローカレー

カレー粉に含まれるターメリック・クミン・コリアンダーなどのスパイスは、血流を促し体温を上げることで脂肪燃焼スイッチをオン。
バイタミックスなら低糖質で食物繊維が豊富なカリフラワーを細かく刻んでライス状にすることも可能。生のまま野菜を撹拌すれば、酵素も丸ごと摂れて、火を使わない“ローカレー”が1台で簡単に完成します。
市販ルー不使用×ノンオイル仕上げで胃腸にやさしく、午後のだるさや眠気も感じにくい軽やかなランチです。

材料（2人分）

A
カリフラワー 1株（400g）

B
生カシューナッツ 90g
チンゲン菜 120g
りんご 1個（240g）
青唐辛子 2本（なくても可）
カレー粉 小さじ2
味噌 大さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ2

作り方

01. Aのカリフラワーを、ドライチョッピングします。蓋を閉め、空のままのコンテナをマシーンに乗せて、中蓋を外します。スタートを押し、速度を4に合わせて空回りさせます。穴から入る大きさにちぎったカリフラワーを蓋穴から落として終了です。

02. Bの材料をコンテナに入れ、蓋をします。スムージーのプログラムモードをスタート。プログラムモードを使わない場合は、速度1を選択しスタート。徐々に最高速度まで上げ、滑らかになるまで（約1分）撹拌します。（回りにくい場合は、軽くかき集めて再度撹拌してください。）

03. 01のカリフラワーをご飯のように盛り付け、02のカレーをかけて完成です。

Day 7 痩せ体質を定着



Dinner

成長ホルモンを促し、脂肪燃焼を“守る”夜ごはん

痩せ定着の豆ときのこのポタージュ

豆乳のたんぱく質が筋肉分解を防ぎ、きのこ類の食物繊維と旨味で満足感アップ。トリプトファンが成長ホルモン（痩せホルモン）分泌を促進し、睡眠の質を高めます。
バイタミックスならキノコや豆類の繊維も一切残らずなめらかに。トロミがあるのに胃に重くなく、睡眠の質まで高める夜ポタージュに大変身です。

材料（2人分）

しめじ　70g
まいたけ　30g
ベーコン　10g
玉ねぎ　1/4個
カシューナッツ　5〜6粒
味噌　10g
昆布　2g
豆乳　100ml
水　100ml
塩　小さじ1/2
胡椒　少々

〈**トッピング**〉蒸し豆、玉ねぎ、しめじ、まいたけ

作り方

01. 玉ねぎは輪切り、しめじ、まいたけは一口大にほぐして弱火で10分蒸しておきます。
02. 蒸した玉ねぎ、キノコはトッピング用を少し残しておきます。
03. コンテナに全ての材料を入れ、蓋を閉めます。スーププログラムモードをスタート。プログラムモードを使わない場合は、速度1からを選択し、スタート。徐々に最高速度にスピードを上げ、温かくなるまで（約5〜6分）撹拌します。
04. 器に注ぎ、トッピングの材料も盛り付け、ブラックペッパーをふって出来上がりです。

※ 仕上がりの濃度は、お好みで調整してください。
※ 具材が温かい場合は、撹拌時間は1分でOKです。

Vitamix LINE公式アカウント
Vitamix_japan

バイタミックスの最新情報を不定期で配信中。
チャットでのお問い合わせにも対応しています。
おともだち登録は、
LINE：【Vitamix_japan】で検索。
または右のQRから登録してください。

LINEアプリで簡単にできる
LINEコミュニティ

LINEアプリで簡単にできるVitamix Japan公式のオープンコミュニティ。
バイタミックスに関することなら何でもOK。
みなさまの情報交換の場として盛り上がっています。

Vitamixの最新情報をお届け！
メールマガジン

バイタミックスに関する記事やレシピ、キャンペーンやイベント情報などを毎週配信しています。
右のQRからメールアドレスとお名前を登録してください。

株式会社アントレックスが運営する
Vitamix japan 公式のLit.Linkです。

今回のレシピでも使用した冷凍フルーツ
「VITAFOOD（バイタフード）」の公式サイトはこちら
VITAFOOD®
www.vitafood.jp