オンライン講座
ユニ子式バストアップ

専用テキスト

ステップ３－５

間食の知識

こんにちは、ユニ子です！

今日のテキストは、
みんな大好き「おやつ」の知識です！

突然ですが、
「おやつ」や「間食」に対して
あなたはどんなイメージを持っていますか？

【家事や育児から解放される束の間の幸せ❤️】

【おやつの時間が至福のとき❤️】

【ご褒美タイム❤️】

というイメージをお持ちではないでしょうか？

わたしもおやつの時間は大好きです❤️

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

今日は、
バストアップにおすすめの
おやつのレシピをご紹介します！

手軽に食べられる物と、
簡単に作れるレシピをご紹介します！

尚、ご紹介するおやつに
１日分の目安量を載せているのですが、

１日分の目安量以内なら
全種類食べても良いわけではありません。

１日の間食の時に
どれか１品を選んで食べてみてくださいね！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

バストアップにおすすめの
おやつ１
干しレーズン

レーズンは、鉄分や食物繊維、
ビタミが豊富で、

貧血の改善効果や、
胸の成長に不可欠な成長ホルモンや
女性ホルモンの分泌を促す効果も
あると言われています。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ただ、
ドライフルーツは水分が抜けている分
糖度も高いため、

食べ過ぎると
糖分の取りすぎになってしまうので
気をつけましょう！

１日の目安量は、
大さじ1杯（約12g）です。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

バストアップにおすすめの
おやつ２
素焼きアーモンド

ナッツにはボロンという
女性ホルモンに似た働きをする
栄養素が含まれています。

ですが脂質も高いため、
１日の目安量は５～６粒までです！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

バストアップにおすすめの
おやつ３
アガベチョコレート

原材料のカカオマス、アガベパウダー、
カカオバター、バニラパウダーの全てが
オーガニックでお砂糖の代わりに
アガベパウダーを使っています💡

お値段も決して安くないので、
自分だけのご褒美にちょっとずつ
食べるのにオススメです！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

こちらも食べ過ぎると
脂質の取りすぎになってしまうので
気をつけましょう！

１日の目安量は、
約８g(5ブロック位）までです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

バストアップにおすすめの
おやつ４
無添加素焼きあたりめ

あたりめは空腹を紛らわせたり、
ストレスで無性に何か食べたくなった時に
最適な食べ物です。

旨味が強いので、
甘いもの依存から抜け出したい方にも
ぴったりです。

塩分や調味料が添加されていない、
原材料がイカのみのものがオススメです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

バストアップにおすすめの
手作りおやつ１
お砂糖控えめ
お豆腐生チョコタルト

お豆腐でつくるレアタルトです！
全粒粉のクッキーでタルトを作ります。

甘さ控えめでとっても美味しく、
バレンタインデーにもピッタリです♪

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

【材料】

豆腐	１丁
ピュアココア	大さじ５（無糖）
メープルシロップ	125g
●粉ゼラチン	２g
●水	大さじ２

【タルト生地】

グラハムビスケット	150g
サラダ油	大さじ２
メープルシロップ	大さじ２
▲粉ゼラチン	３g
▲水	大さじ１

【事前準備】

お豆腐はキッチンペーパーでくるみ、
重しをのせてしっかり水切りしておくと良いです。
（目安時間：１時間）

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

【作り方】

①タルト生地から作る。ポリ袋にグラハムクッキーを入れ綿棒や空き瓶などで叩き、細かく粉状にする。

②●を混ぜ、レンジで３０秒温めゼラチンを溶かす

③①の袋にサラダ油大さじ２、メープルシロップ大さじ２を入れてよく混ぜる。（シャカシャカ振るかんじです）

④よく混ざったら②のとかしたゼラチンを２回に分けていれ、その都度よく混ぜる。→タルト生地完成

⑤タルト型の底にクッキングペーパーをひき、④を敷き詰めて行く。均一に伸ばしたら、冷蔵庫で40分冷やし固める。

⑥タルト生地を固めている間に中身を作る。良く水切りした豆腐を、フードプロセッサーや泡立て器で欲まぜクリーム状にする。泡立て器の場合は５分ほどよく混ぜること。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

⑦よく混ざったら、ココア→メープルシロップの順にいれ、その都度よく混ぜる

⑧●のゼラチンと水を合わせ、レンジに３０秒かけて溶かし⑦に混ぜ合わせる

⑨⑤のタルト生地が固まったら⑨を流し入れ
　冷蔵庫で１時間以上冷やし固める。→完成です！

トッピングでラズベリーや粉糖などをのせても
良いです！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

バストアップにおすすめの
手作りおやつ２
さつまいも羊羹

寒天で作るさつまいもの羊羹です♪

お砂糖不使用でバストアップにも
効果的です。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

【材料】

さつま芋	250g
寒天（粉）	小さじ１
水	100cc
はちみつ	大さじ２

【作り方】

①さつま芋は皮ごと適当な乱切りなどにし、
水にさらしてアクを抜く（５分程度）

②アク抜きが終わったら水をすてて、鍋に移し新たな水をさつま芋が被る程度入れ火にかけて、スーっと竹串で刺せるまで茹でる。

③茹で上がったら、お湯を捨てて熱いうちにフォークなどでよく潰す

④別の小鍋に水100cc、寒天を入れて火にかけて沸騰したら、はちみつを加え混ぜ、再び沸騰したら火をとめ③と混ぜ合わせる。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

⑤バットやタッパーなどを軽く水で濡らしてから④を流し入れ冷蔵庫で１時間程好みの固さまで固める。

⑥好きな大きさに切り分けて完成です！

今回のテキストは以上です！

間食をする機会があれば、
ぜひバストアップにいいものを取り入れて
召し上がってみてくださいね❤️

間食することは強制ではないので、
今日のミッションはお休みです😌

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

テキストが読み終わったら、
会員サイトに戻って、

【テキストを見終わったらこちらをクリック】

のボタンを押してくださいね！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

コンプレックスを
チャームポイントに変えて
新しい自分に挑戦する

ユニ子式バストアップ

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.