







栄養だより 冬



お正月も終わり新しい一年が始まりました。年末年始はイベントなども多く、楽しい反面、どうしても食べ過ぎてしまいがちです。

『身体が重たい…』『胃もたれがしている…』など、スッキリしないことも多くなりがちです。今回は、そんな『食べ過ぎ解消』についてです。

身体をリセットする食品!!

白湯 (さゆ)	大根	あずき 	豆腐
内臓が温められて、腸の動きが活発になり、消化力を上げてくれます。 	大根は食物繊維が豊富ででんぷんの消化を助け、胃もたれの解消が期待できます。 	あずきに含まれるサポニンが中性脂肪やコレステロールの低下を助けてくれます。《甘いあずきではなく、お茶やおかゆなどで》	同じたんぱく質源の魚や肉よりも低カロリーで、ビタミン・ミネラル類が豊富。 

お正月に食べる「おもち」は、糖質が高く血糖値を上げ、おせち料理などは保存食が多いので、どうしても塩分の摂りすぎになってむくみなどがでる原因に。。。なのでカリウムやミネラル、食物繊維を多く含む野菜やたんぱく質をバランス良く摂るようにしましょう。

正月太りを解消する方法!!

①不規則になった体内リズムをリセット!!

朝の光をしっかりと浴びて、体内リズムを元に戻しましょう。(朝食を決まった時間にしっかりと食べる)



③夕食を控えめに

朝や昼の食事はバランス良くしっかりと食べて、夕食を少しだけ控えめにしましょう。

②食事の食べる順番を意識しましょう!! (血糖値の上がりにくい食べ方をしましょう)

①野菜(食物繊維)や汁物→肉や魚のたんぱく質→ご飯やパンの糖質の順番を意識して、よく噛んで食べましょう。



④運動を取り入れましょう

有酸素運動を生活の中に取り入れましょう。
★日常生活の中に5~10分程度溜まった脂肪を運動でリセット!!



春の七草

疲れた胃腸をいたわり、不足しがちなビタミンなどを補給する効果があり、無病息災を願うようになり、1月7日(松の内)に食べられるようになりました。

- ①せり…食欲増進
- ②なすな…別名ぺんぺん草
- ③ごぎょう…草餅の元祖
- ④はこべら…ビタミンAが豊富
- ⑤ほとけのざ…食物繊維が豊富
- ⑥すすな…ビタミンが豊富
- ⑦すすしろ…消化を助け、風邪予防にも



おせちの残りで一品

黒豆クリームチーズ

《材料》
 黒豆 50g
 クリームチーズ 100g



《作り方》
 ①クリームチーズを混ぜる
 ②黒豆を①に入れて混ぜる
 ③粒こししょうで味を調える

普段黒豆がない時は、甘納豆などで作ってもOK
パンなどの上に乗せたり、お酒のアテにも合います。