

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
株式会社 KAGO食スポーツ

かごしょく通信

冬こそ体を動かしましょう！

「冬は家でゆっくりしたい」。。。そんな、あなたに朗報です！冬こそダイエットに最適なんです。気温が低い冬は体温を維持しようと基礎代謝がアップするので、1日に消費するエネルギーが確実にアップするのです。ぜひ体を動かして引き締まった体で新年を迎えてみませんか？



年末が近づいてくると会食の機会が増え、脂っこい食事や味の濃い食事をする事が多くなります。食事にメリハリをつけて、お家では胃腸に優しく、身体が温まる様な料理を心がけましょう。

脂質異常症を予防するためには

LDLコレステロールを下げるポイント

- 1 **BMIで自分の体を知る** [BMI=体重kg÷(身長m)²]
18未満・・・痩せ まずは『標準体型』を
18.5～25未満・・・標準 目指しましょう。
25以上・・・肥満
※BMIとは...
体重と身長から算出される肥満度を表すもの。



- 2 **食物繊維をたっぷり取る**
きのこ類や海藻類を25g以上とりましょう



- 3 **コレステロールを控える**
下げる 上がる
- 青魚 卵黄、インスタントラーメン
大豆製品 チョコ、バターの多い菓子



- 4 **腹八分目を心がける**
大切な人と過ごす時間は、つつい食事もお酒も進んでしまいがちですね。適度に楽しみましょう。



- 5 **適度な運動を取り入れる**
楽しく・長く続けられるような、自分に合った無理のない運動（ウォーキングなど）を少し汗ばむ程度に行いましょう！



* 休肝日と禁煙

休肝日がない方は、週1日から始めてみませんか？
喫煙習慣のある方は、まず禁煙から！

※.....※
LDLコレステロール値が上昇すると

動脈硬化 のリスクが高まります。

適度な食事と適度な運動を取り入れましょう！

よしのぶクリニック

今月のレシピ

ポカポカで胃腸もスッキリ！

さつまいも入り 豚汁



～材料（4人分）～

A	豚バラ肉	150グラム
A	ごぼう	1本
B	大根	1/4本
B	人参	1本
C	さつまいも	1本
C	うすあげ	1枚
C	こんにゃく	1枚
★	ごま油	大さじ1
★	顆粒和風だし	小さじ2
★	味噌	大さじ4
	水	1リットル
	(薬味)	
	万能ねぎ	適量
	しょうが	お好みで

～作り方～

- 鍋にごま油をひき、Aを入れて中火で炒める
- 肉の色が変わったらBを加えて、しっかり火が通るように炒める
- Cと水を加え、アクを取りながら、さつまいもに火が通るまで煮込む
- 顆粒和風だしを入れ、ひと煮立ちさせたら火を止め、味噌を溶き入れる
- 器に盛り、万能ねぎとしょうがを散らす

しょうがは増量しても美味しいです◎
さつまいもは火が通りやすいので後入れでOK♪食物繊維もとれます！

