

【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

正月太り解消に！よく噛もう

新年あけましておめでとうございます。
2022年もよろしくお願いいたします。

年末年始、少し食べすぎて体重が増えてしまった方はいませんか？食べすぎ＝エネルギーのとりすぎによる体重増加ですので、消費を増やすことがポイント！可能な範囲で活動的に動くようにしましょう。そして食事では「よく噛んで」食べましょう！今回は、噛むことで期待できる効果をご紹介します。



今年の年始は、久しぶりに外食や遠出が出来た方も多いのではないのでしょうか？食べ正月に、疲れた胃腸の消化を助けてくれる『大根おろし』がおすすめのレシピです！

目標： **一口に30回**
噛みましょう



早食いの
防止

たくさん噛むことで満足感が得やすく、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します。

食欲の
抑制

満腹ホルモンと呼ばれる「レプチン」が分泌され、食欲を抑制します



消費
カロリーの
増加

よく噛むことで代謝が活発になり消費カロリーが増加します。また血糖値も上がりにくくなります。



十分な
満足感

ゆっくり＆よく味わうことになり、うす味・少量で食べ物本来の味が分かります。



記憶力
アップ

脳が刺激され、あたまたまの働きも活性化してくれます。



寒い日に「外に出てウォーキング」ということは少しハードルが高いかもしれませんが「一口30回噛む」ことは、家の中でいつでも取り組めます。

新年、健康の金メダルを目指しましょう♪

よしのぶクリニック

今月のレシピ

食べ過ぎ・二日酔いの味方！



焼きサバのみぞれ煮

～材料（2人分）～

A	サバ	2切れ
A	大根おろし	200グラム
A	なめこ	1袋
	薄力粉	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
★	濃口しょうゆ	大さじ2
★	酒	大さじ2
★	みりん	大さじ2
★	水	100cc
★	顆粒和風だし	小さじ1
	すりおろし生姜	20グラム
	青ネギ	適量

～下準備～

- ・大根は皮をむき、おろしておく
- ・青ネギは小口切りにしておく

～作り方～

1. サバを半分に切り、薄力粉をまぶす
2. 中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、サバを両面焼き、皿に取り出す
3. 2のフライパンの油を拭き取り★を入れ、強火で沸騰させたら中火にし生姜を入れる
4. 3に焼いたサバを入れ、落とし蓋をして中火で10分煮る
5. 最後に大根おろしをいれ、皿に盛り、青ネギを散らして完成

きのこ類は食物繊維が豊富で腸の調子を整えて消化を助けてくれます。なめこの代わりに、えのき茸や舞茸などもオススメです。

