

カラダ Smart News

スマートニュース



Dec.2023

12

topic /

スマートニュース

「中性脂肪とお酒の関係」

今月の元気めし！

コンビニ食材活用

「簡単おつまみ」

スマートレ

「有酸素運動DE

脂肪燃焼を目指そう！」





Smart News

スマニュース

中性脂肪とお酒の関係

お酒を飲むと肝臓の中でアルコールに反応して中性脂肪を作るメカニズムがあるため、飲む量が重要。



中性脂肪の役割

体温を一定に保つことや体を動かすためのエネルギー源となる



アルコールの適量 1日の飲酒量の目安

ウイスキー



ダブル1杯
(60ml)

ビール



中びん1本
(500ml)

日本酒



1合
(180ml)

焼酎



0.5合
(90ml)

ワイン



2杯
(240ml)

中性脂肪が増える原因

- 食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ
- 運動不足 ● 病気

まずは
ここから!

中性脂肪を増やさないポイント

- 炭水化物や甘いもの、果物を摂りすぎない
- 脂質を控える
- 毎食野菜をとるようにする
- アルコールは適量を守る



クイズ

中性脂肪値が低いと問題ない?

- ① 問題ない ② 問題ある

答えは
次ページの右下

▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!



今月の
元気めし!

コンビニ

食材活用

中性脂肪を増やさないための

簡単おつまみ



【竹輪のっけ盛り】

材料2人分

1人分 128kcal
食塩相当量 2.3g

- 竹輪 3本 ○納豆 1パック
- 青ねぎ 少々 ○キムチ(50g) 1/2カップ
- ひじき煮(42g) 1/2パック

作り方

- ① 竹輪を縦半分に切り、さらに横半分に切る。
- ② 納豆、キムチ、ひじき煮の3種類を竹輪の上にそれぞれ写真のようにのせ、納豆の上には青ねぎをのせる。



【豆腐チップス】

材料2人分

1人分 49kcal
食塩相当量 0.5g

- 絹ごし豆腐(150g) 1/2丁 ○塩 適量

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ600W 2分加熱する。
- ② ①を冷ましてから水気をきる。
- ③ ②を厚さ5mm程度に切る。
- ④ 耐熱皿に並べて、600W 8分程度加熱する。
- ⑤ ④に塩をまぶす。



【しめさばサラダ】

材料2人分

1人分 166kcal
食塩相当量 1.5g

- しめさば(52g) 2パック
- コーンサラダ 2パック

作り方

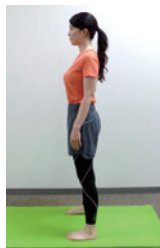
- ① コーンサラダをお皿にしき、コーンサラダの上にしめさばを盛り付ける。

クイズの答え ② 問題ある

低すぎるのは、過度な食事制限の可能性があるので、健康診断の結果確認とバランスの良い食事に気をつけましょう。

有酸素運動 DE 脂肪燃焼を目指そう!

バーピージャンプ(有酸素運動+筋トレ)



① 脚は肩幅
に開いて
立つ。



② しゃがみこみ、
両手を床につける。



③ ②の状態から少し跳ねて
両足を後ろに伸ばす。



④ 両足を②の位置に
戻す。



⑤ ひざを伸ばし、両手を
上げて手のひらを
合わせながら
真上にジャンプする。

⑥ ①～⑤を
10回繰り返す。

主な有酸素運動

- ウォーキング
- ジョギング
- サイクリング
- ジャンプ運動など



効果



脂肪燃焼効果
基礎代謝UP
心肺機能の向上

人には聞けない

運動のギモン

???



Q

夜運動すると目が冴えます。
運動しない方が良い?

A

運動の直後は一時的に目が覚めますが、
1～2時間後には眠りにつきやすくなるので、
運動をする場合は、寝る3～4時間前がおすすめです。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project