



Jan.2024

1

／ topic ／

スマニュース

「魚と肉はどちらが健康？」

今月の元気めし！

カラダに役立つ食材「さわら・くるみ」

「さわらの塩焼くるみだれ」

スマトレ

「ストレッツチで身体を伸ばそう」





Smart News

スマニュース

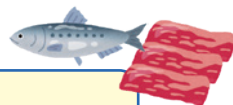
魚と肉はどちらが健康？

魚と肉はどちらが健康？

どちらもカラダづくりに必要なもの。
両方をバランスよく食べることが重要！

魚を多く食べなさいって
言われるけど。

肉にはコレステロール値を上げる
原因になる油が多く含まれていて、
魚はコレステロール値を
上がりにくくする効果のある油が
含まれています。
その効果から多く食べた方が
良いと言われています。



脂質のとり方に注意!!



肉や魚以外にも日常食べているものに
油が含まれています。
習慣になっていないか注意しましょう。

飽和脂肪酸

常温で固まるものが多い
体脂肪になりやすい

肉、ソーセージ、チーズ、ポテトチップス
チョコレート、クッキー、ドーナツ など



不飽和脂肪酸

常温で液体のものが多い
コレステロール値が上がりにくい



ごま油、大豆油、菜種油、豆腐
味噌、油揚げ、魚介類、魚卵 など

クイズ

魚の油と同じような成分の食品はどれ？

① サラダ油 ② くるみ ③ アマニ油

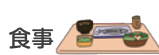
答えは
次ページの
右下

▼ 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!

カラダに役立つ食材【さわら・くるみ】

さわらの塩焼 くるみだれ

材料2人分

1人分 320kcal 食塩相当量 1.0g

【さわらの塩焼】

○さわら 2切(1切120g) ○塩 少々 ○オリーブ油 適量
○パセリ 2g ○ミニトマト 4個

【くるみだれ】

○くるみ 10g ○みりん 大さじ1
○合わせ味噌 小さじ1/2 ○砂糖 小さじ1
○塩 0.1g ○オリーブ油 大さじ1



作り方

【さわらの塩焼】

- ① さわらを3等分に切って塩を振っておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、最初に①の皮を下にして焼き、両面を焼き上げる。
- ③ 皿に②を盛り付けて上から【くるみだれ】をかけて細かく刻んだパセリをかけ、ミニトマトを添える。

【くるみだれ】

- ① くるみを細かく砕いておく。
- ② フライパンを熱し、オリーブ油を入れて、弱火で①とくるみだれの調味料を炒め合わせる。

カラダに役立つ食材情報

くるみ

- オメガ3脂肪酸… 循環器疾患の予防効果に期待 (不飽和脂肪酸)
- ポリフェノール… 抗酸化作用
- ビタミンB群 …… 3大栄養素の吸収、合成のサポート

さわら

- DHA・EPA …… 血中の脂質バランスを整える働き
- ビタミンD …… カルシウムとリンの吸収をサポート

クイズ

② ③

の答え 青魚が持つ油と同様のオメガ3脂肪酸。体内では合成できないため、摂取したい油です。





Smartトレーニング
スマトレ



ストレッチで身体を伸ばそう

筋肉が伸びていることを意識して普段伸ばさない筋肉を伸ばそう!

お尻のストレッチ



- 1 背筋を伸ばし、足は肩幅に開いて手は膝に置いてイスに座る。
- 2 左足を右足の上に置いて足を組む。
- 3 右手で左膝を右側へ押しながら上体を左側にねじる。
- 4 深呼吸をしながらお尻の筋肉が伸びていることを感じながら30秒間キープする。
- 5 ①の状態にゆっくりと戻す。
- 6 反対側も同様にし、2セット行う。

もも裏のストレッチ



- 1 背筋を伸ばし、足は肩幅に開いて、手は膝の上に置いてイスに座る。
- 2 右足を1歩前に出して、背筋を伸ばし、顔は正面を向けたまま、息を吐きながら上体をゆっくり前に倒していく。
- 3 右足のつま先を天井へ向け、膝を伸ばしてつま先をつかむようにして、20秒間キープしてから①の状態にゆっくりと戻す。
- 4 反対側の足も同様にして2セット行う。

人には聞けない **運動のギモン**

Q ストレッチは
何秒すると良い?

A 20秒から30秒行くと
効果が出やすいと言われています。



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.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project