

カラダ Smart News

スマートニュース



May.2024

5

topic /

スマートニュース
「食物繊維」って

腸内環境を整えるだけ？

今月の元気めし！

カラダに役立つ食材「おから」きのこ「ちんぎょう」

冷蔵庫にある食材で！簡単小鉢3種

スマートレ

「1時間に1回カラダを動かそう」





Smart News

スマニュース

「食物繊維」って腸内環境を整えるだけ？



食物繊維は、腸内環境を整えるだけではなく、その他様々な効果が期待されています。

期待される効果

- ・便秘の改善
- ・血糖値上昇の抑制
- ・血液中のコレステロール濃度の低下
- ・食べ過ぎの改善、肥満を防ぐ



こまめに食物繊維をとる方法

- ・味噌汁、サラダなど料理に加える
- ・野菜などを常備しておく。

例:きのこ(生・冷凍)、切干大根、らっきょう漬、ひじき水煮(パウチ)、乾燥わかめ、きなこ、蒸し大豆など



種類

○**水溶性食物繊維** …… らっきょう、ごぼう、アボカドなど
水に溶けやすい性質がある。

免疫力が上がりやすくなり、排便しやすく、
血糖値の急な上昇が抑えやすくなる。



○**不溶性食物繊維** …… インゲン豆、おから、エリンギなど
水に溶けにくい性質を持ち、便の容積を増やす。



Point! 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は1:2の
バランスにすると良いといわれている。

クイズ

食物繊維は第〇の栄養素と呼ばれています。
〇に当てはまる数字は何でしょう？

- ① 5 ② 6 ③ 7

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



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【おから・きのこ・らっきょう】

冷蔵庫にある食材で!

簡単小鉢3種

おからサラダ



材料2人分

1人分 160kcal
食塩相当量 0.9g

- おから 100g ○乾燥ひじき 小さじ1
- 冷凍コーン 10g ○冷凍むぎ枝豆 10g
- マヨネーズ 大さじ2 ○だし汁 大さじ1
- 塩、こしょう 少々

作り方

- 1 ひじきを戻し、水気をしっかりときる。
- 2 冷凍コーンと冷凍むぎ枝豆は、ゆでて水気をきる。
- 3 ボウルに①・②の材料と調味料を入れて混ぜ合わせる。

きのこナムル



材料2人分

1人分 34kcal
食塩相当量 0.9g

- しめじ 1/2パック ○エリンギ 1本
- ごま油 小さじ1 ○醤油 小さじ1
- 酢 小さじ 1/2 ○おろしにんにく 小さじ1/2
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

作り方

- 1 しめじはいしづきをとってほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 2 ①を電子レンジ600W 2分程度加熱する。
- 3 ボウルに調味料を混ぜ合わせ②を入れて和える。

らっきょうときゅうりの和え物



材料2人分

1人分 48kcal
食塩相当量 1.3g

- らっきょう甘酢漬 10粒 ○胡瓜 1本
- しらす 10g
- 甘酢漬の調味液 大さじ2

作り方

- 1 胡瓜は塩もみして水にさらして水気をしっかりときる。
- 2 ①と材料をボウルに入れて、混ぜ合わせる。

クイズ ② 生きるために必要な5つの栄養素に含まれていなかった食物繊維が健康を支える
の答え 重要な栄養素として第6の栄養素と呼ばれるようになったといわれている。



Smartトレーニング
スマトレ

1時間に1回カラダを動かそう

立ってストレッチ!



- ① 手は下におろし、直立の姿勢になる。
- ② 両手を腰に当てて、左足を1歩前に踏み出して、真下に腰をゆっくり下ろして20秒間キープする。
- ③ 体を上げて、踏み出した左足を元に戻す。
- ④ 反対側の足も同様にする。5回3セットを行う。

★慣れてきたら、腰に当てる手を頭の上に乗っすぐ伸ばして、手のひらを合わせて②～④を同様に行う。

30秒カラダを動かそう



- ① 直立の姿勢から、腰に手を当て、右足のつま先を外側に向けてひざを腰の高さまで上げて股関節が後ろから前に円を描くように回して直立の姿勢に戻す。
- ② ①と同様に股関節を前から後ろに円を描くようにまわす。
- ③ ①と②をそれぞれ10回繰り返す。
- ④ 反対の足も同様に行う。

人には聞けない

運動のギモン

???



Q 部分的にやせるのは可能?

A 脂肪はバランスを保ちながら減っていくため部分やせは難しい。筋肉を鍛えることでやせたい部分を引き締めることができる。

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