



June.2024

6

\\ topic /

スマートニュース

ごまに含まれる「セサミン」の働きは？

今月の元気めし！

カラダに役立つ食材【ごま】

サバのごま酢かけ

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

ごまに含まれる 「セサミン」の働きは？



「セサミン」は主にごまに含まれる成分でゴマリグナンという
抗酸化物質のひとつです。

期待される効果

- ・肝臓の負担をやわらげる
- ・コレステロール値を上がりにくくする
- ・血圧を上がりにくくする
- ・老化の原因のひとつの「酸化」を
抑える抗酸化作用が働き、
老化を遅らせる



目安量

公的には目安量はなく、ごま3,000粒大さじ1程度
が良いといわれています。また、エネルギー
が高く、食べ過ぎると
お腹がゆるくなる
可能性があるため
食べ過ぎないように
しましょう。
ごまの皮は消化され
にくいいため、すりごま
がおすすめです。



クイズ

ごまの品種は何種類あるでしょう？

- ①1,000 ②2,000 ③3,000

答えは
次ページの右下

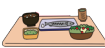
▼今日から1か月できることを1つ記入

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【ごま】

サバのごま酢かけ



材料2人分

1人分 325kcal 食塩相当量 0.9g

【サバ塩焼】

- サバ 200g(2切) ○塩 適量 ○白ごま 小さじ1/2
- サニーレタス 4g ○レッドオニオン 5g ○人参 2g

【ごま酢】

- 酢 大さじ2 ○すりごま 大さじ1 ○濃口醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1 ○ごま油 小さじ1/2



作り方

- ① サバは塩をふって両面をこんがりと焼く。
- ② 【ごま酢】の調味料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ 皿に食べやすい大きさに切ったサニーレタスとスライスしたレッドオニオン、千切りにした人参をのせて①を盛り付けて白ごまをふって、②をかける。

白ごま、黒ごま、金ごまの違いは?

白ごま 黒ごまに比べて脂質が若干多く、ごま油の原料として使われている。

黒ごま ごまに比べて大粒で、皮の部分に抗酸化作用のあるアントシアニンが含まれる。

金ごま 2003年頃から市場に出回り、黄ごま、茶ごまとも呼ばれている。皮の部分に抗酸化作用のあるフラボノイドが含まれ、香りも良く、旨味が強いといわれている。



クイズ の答え

③3,000

大きく分けると「白ごま」「黒ごま」「金ごま」となるが、細かく分けると3,000種類といわれている。





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 足は肩幅より少し広めに直立し、両手を前に出し、浅めに前屈して、背中が伸びていることを感じながら30秒間保ち、元の姿勢にもどす。
- 2 ①よりもさらに深く前屈をして、腰が伸びていることを感じながら30秒間保ち、元の姿勢にもどす。
- 3 両手を伸ばしたまま後ろで組み、手を下げて胸が伸びていることを感じながら、30秒間保ち、元の姿勢にもどす。

30秒カラダを動かそう

- 1 壁から20～30cm程度前に立ち、両手はひじを曲げて壁をさわるように構える。
- 2 時計回りに上半身をねじりながら上半身が真後ろにきたところで壁に手をつき、3秒程度キープして元にもどす。
- 3 反対側も同様におこなう。
- 4 ①～③を30秒間おこなう。



人には聞けない

運動のギモン

Q ストレッチで伸ばす時、息を「吸う」と「吐く」ではどちらが良いの？

A 吐きながら伸ばしましょう。息を止めると血圧が上がります。吐きながら伸ばすことでリラックスでき血圧にもやさしいですよ。



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