

カラダ Smart News

スマートニュース



8

Aug. 2024

未病対策

topic /

今月のテーマ

脂肪肝

今月の元気めし!

ささみのとうふ麺サラダ

スマトレ

脂肪肝を防ぐ

サーキットトレーニング



脂肪肝

脂肪肝になる原因は？

- **糖質**と脂質の過剰摂取
- アルコールの過剰摂取
- 運動不足
- 喫煙
- 疲れとストレス



脂肪肝対策のコツ

糖質を控える
脂質を控える
食べる順番を意識する

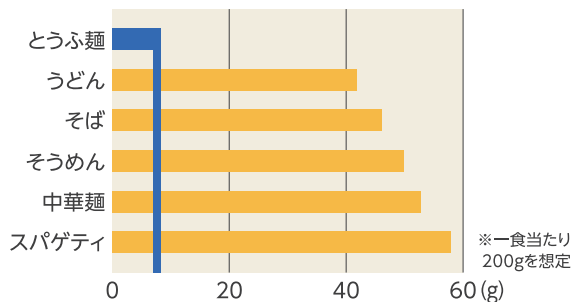


とうふ麺とは？

豆腐が主な原材料で、低糖質のヘルシー麺

麺類の糖質を比較！

1食当たりの糖質の違い



未病対策

クイズ

全肝細胞の何%以上脂肪化していると脂肪肝と呼ばれるでしょうか？

① 30 ② 40 ③ 50

答えは次ページ！

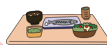
▼今日から1か月できることを1つ記入

！**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!



ささみのとうふ麺サラダ



材料2人分

1人分 146kcal 食塩相当量 1.8g

- とうふ麺 2PC ○鶏ささみ 4本 ○海藻ミックス 6g
- サニーレタス 4枚 ○冷凍むき枝豆 40g ○ミニトマト 3個
- 酒 少々 ○塩 少々 ○こしょう 少々
- 好みのノンオイルドレッシング 20g



作り方

- ① 鶏ささみは筋を取って器に並べ、酒、塩、こしょうをしてラップをかけ、レンジ(500W)で約2分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。
- ② 海藻ミックスを大きめのボウルに入れ、たっぷりの水を加える。10分おいて戻したら、ざるにあげて水をきる。
- ③ サニーレタスは千切りにし、冷凍むき枝豆はゆでて水気をきり、冷ましておく。
- ④ とうふ麺は水気をきる。
- ⑤ 器にサニーレタスをしいて、④を盛り付け、その上に②、①、カットしたミニトマト、むき枝豆を盛り付ける。
- ⑥ 好みのノンオイルドレッシングをかける。

とうふ麺は糖質を抑えることができ、体にやさしいため活用しやすい食材です。

おすすめ
ポイント!



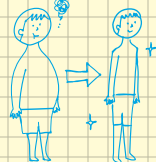


サーキットトレーニング

方法

- ①～③を順に3セット行う。
①、②、③のそれぞれの終了後に足踏みを30秒間行う。

筋トレと有酸素運動を組み合わせることで脂肪肝に有効



①バックランジ



- ①両足は腰幅に開いて立ち、両手は腰に手を当てる。
- ②左足を大きく真後ろに引く。
- ③真下に腰を落として10秒間キープする。
- ④左足を元の位置に戻し、①の姿勢に戻る。
- ⑤反対の足も同様に行い、10回繰り返す。

②マウンテンクライマー



- ①両手を肩幅に開いて床につく。
- ②右足のひざを胸に引きつけるように蹴り上げる。
- ③右足を元の位置に戻すと同時に左足は②と同様に蹴り上げる。
- ④②と③を30秒間テンポ良く繰り返す。



③エア縄跳び



- ①ひじを曲げて脇を締めて縄を持つポーズにする。
- ②縄跳びをする要領で、腕を回しながら真上にテンポよく1分間飛ぶ。

⑦ ① ③ ① 30 〇

全肝細胞の30%以上が
脂肪化している状態を
「脂肪肝」と呼びます。

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