

カラダ  
Smart  
スマートニュース  
News



2  
Feb.2026

未病対策

topic /

今月のテーマ

肺に負担をかけないために

今月の元気めし!

鶏肉と根菜のトマト煮

スマトレ

肺機能を高めるための  
簡単ストレッチ



# 肺に負担をかけないために

## 肺に負担がかかる要因

- 喫煙 ●環境要因(ウイルス・粉塵・大気汚染)
- 悪い姿勢
- 運動不足



## 肺の健康を守るためにできること

- 禁煙
- 感染症予防(手洗い・うがい・マスク着用)
- バランスの取れた食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠



## 肺機能を助けることが期待できる食品

### たんぱく質を含む食品

肺の修復や再生に重要な役割



### 緑黄色野菜や果物

抗酸化作用で炎症を抑えたり細胞膜を保護するビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています。なかでもトマトに含まれるリコピンは抗酸化作用が強いといわれています。



## 未病対策

肺の機能は障害を受けても回復する?

① ○

② ×

答えは次ページ!

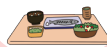
▼今日から1か月できることを1つ記入

## !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

Blank box for writing the monthly health declaration.



いつも見る場所に貼ってね!

今月の  
元気めし!



## 鶏肉と根菜のトマト煮



材料2人分

1人分 325kcal 食塩相当量 2.5g

- 鶏もも 200g ○れんこん 80g ○大根 80g
- 玉ねぎ 60g ○トマト 1個(150g) ○おろしにんにく 2g
- 油 小さじ1/2 ○塩・こしょう 少々

**A**(ケチャップ 大さじ2、中濃ソース 大さじ1と1/2、砂糖 小さじ1/2、醤油 小さじ1/2、バター 8g、コンソメ 小さじ1/2、水 1カップ)



おすすめ  
ポイント

肺の修復や再生に必要なたんぱく質と抗酸化作用の強いトマトを豊富に使い肺の機能を助ける一品!



### 作り方

- 1 鶏ももは一口大に切る。
- 2 れんこん、大根は厚めのイチヨウ切りにする。
- 3 玉ねぎはくし切りにする。
- 4 トマトは2cm角に切る。
- 5 油を熱し、にんにくを入れて炒め、  
①、②、③、④を順番に加え炒める。
- 6 ⑤に**A**を加え、ひと煮立ちさせ弱火にして  
15分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- 7 ⑥を盛付ける。





# 肺機能を高めるための簡単ストレッチ



胸や背中の筋肉の柔軟性を高めることで胸郭可動域が広がり、姿勢が改善され呼吸を助け、肺機能を高めることが期待できます。

おすすめポイント



## 背中のストレッチ



- 1 椅子に座る。
- 2 背中を曲げ身体前面で両手を合わせる。
- 3 ゆっくり息を吸いながら、腕を前方に伸ばす。(肩甲骨を外側に引き離すイメージ)。
- 4 息を吐きながら、腕を元にもどす。
- 5 ③~④を5回くりかえす。



### ▲ ストレッチの注意点!

- 1 時間を20秒以上かけて伸ばそう!
- 2 伸ばす部位を意識しよう!
- 3 痛くなく気持ちよい程度に伸ばそう!
- 4 呼吸を止めないように!

## 胸のストレッチ



- 1 浅く椅子に座る。
- 2 お尻の後ろで両手を軽く組み、息を吸う。
- 3 息を吐きながら、後方に腕を伸ばしながら両側の肩甲骨を中央に寄せる。
- 4 ②~③を5回くりかえす。



2× 一度障害された肺機能は、現在のところ回復しません。発症を予防することが大事になります。

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