栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

7月は かつお をピックアップ

～かつおのガーリックバターステーキ～（4人分）

★かつお(刺身)	400g	★にんにく	4片	★バター	20g
★塩	ふたつまみ	★しょうが	10g	★サニーレタス	80g
★薄力粉	大さじ3	★しょうゆ	大さじ2	★ミニトマト	8個
★オリーブオイル	大さじ2	★酒	大さじ2	★小ネギ	適量

①かつおは全体に塩をふり、薄力粉をまぶす。
にんにくは薄切りにする。しょうがは千切りにする。
②レタスは一口大にちぎる。
ミニトマトはヘタを取り、流水で洗う。
小ネギは小口切りにする。
③フライパンにオリーブオイルをひき、かつおを入れて焼き、両面に焼き色がついたら皿に取り出す。
④同じフライパンにバター・にんにく・しょうがを入れて炒める。にんにくの香りが立ったら★を入れて混ぜ、③を戻し入れて絡め、全体に味がなじんだら火を留める。
⑤お皿に④を盛り、小ネギを散らし、サニーレタス・ミニトマトを添える。

～かつおの漬け丼～（4人分）

★かつお（刺身）	400g	★大葉	4枚
★酒	大さじ2	★刻みのり	適量
★みりん	大さじ2	★白いりごま	適量
★しょうゆ	大さじ5	★ご飯	800g

①小鍋に酒・みりんを入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、粗熱が取れたらしょうゆを加えて混ぜ合わせる。
②バットにかつおを並べ、①を全体にかけて、ラップを密着させ冷蔵庫で10分程度漬け込む。
③大葉は細切りにし、水にさらす。
④器にご飯を盛り、刻みのりを敷いたら②をのせて漬けダレをかけ、水気をきった大葉・いりごまをトッピングする。

夏直前！

第2回 むくみたるみのないカラダづくり!!

第1弾でむくみやたるみのメカニズムについてでした。
第2弾はむくみの解消方法を実践していきましょう!!

むくみの解消法!!

顔

★冷水温水で交互に洗顔
冷水と温水で交互に顔を洗うことで、血管の収縮と拡張を繰り返し、むくみを解消します。

★ホットタオル
顔に乗せて温めることで、顔の血行を促します。

★マッサージ
①顔の中心から外に向かって、手のひらでやさしく顔をさする。
②耳から鎖骨にむかって首のサイドをさするように流す。
③鎖骨の上にあるくぼみを、ゆっくりと押す。
※鎖骨や首の周りにはリンパ節がたくさんありますので、強く押さなくても顔のむくみがすっきり!!
※ボディークリームを使用するとより良いでしょう。

体

★ストレッチ・エクササイズ・マッサージをする
膝の曲げ伸ばし、足首をまわすなどして凝り固まった筋肉や関節をほぐしたり、つま先立ちになってかかとを上げ下げすることでふくらはぎの筋肉のポンプ作用でむくみを解消します。

★むくんだ部分をあげる
足がむくんだら、床に寝て足を壁やベッドなどに立てかけることで、足を心臓より上の位置にあげ、重力を逆手にとってむくみを解消します。

★湯船に浸かる
しっかり体を温めることで、血流が促進されます。また、お湯の水圧で適度に体に圧がかかり、滞った水分を流してくれます。足湯や膝裏にシャワーを当てるだけでも効果があります。

★カリウムの多い食材を摂る
カリウムには、ナトリウム（塩分）を尿として体外に排出する働きがあり、野菜や果物に多く含まれるので、積極的に摂るようにしましょう。

食品のカリウム含有量 ※( )内は目安量。サイズにより重量は多少異なります。

ほうれん草 30g(1株)	207mg
ブロッコリー 30g(3切)	108mg
かぼちゃ 30g(4cm角1切)	135mg
じゃが芋 50g(1/2個)	205mg
さつま芋(皮なし) 50g(中1/5本)	240mg
バナナ 100g(1本)	360mg
青汁(粉末) 10g(1包)	230mg
キウイフルーツ 50g(1/2個)	145mg
干しひじき 5g(煮物1人分)※	320mg ※戻すと約45g
鶏もも肉 40g	116mg
豚肩ロース肉 40g(薄切り2枚)	120mg
牛肩ロース肉 40g(薄切り2枚)	120mg
さけ 70g(1切)	245mg

※日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

1日の摂取目安量
女性:2,000mg
男性:2,500mg