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

１０月は しいたけ をピックアップ

食物繊維･ビタミン Ｄ が豊富に含まれています。

～しいたけと豚肉のみそ炒め～（４人分）

★しいたけ　８個
★えのき　１株
★玉ねぎ　小１個
★小ネギ　適量
★ごま油　大さじ１
★豚こま切れ肉　300g
★しょうゆ　小さじ２
★酒　小さじ２
★片栗粉　小さじ２
★みそ　大さじ２
★みりん　大さじ２
★酒　大さじ２
★砂糖　大さじ１
★にんにくチューブ　小さじ１

①しいたけは軸を取り、薄切りにする。
　えのきは石突きを落とし、長さを半分にする。
　玉ねぎは薄切りにする。
　小ネギは小口切りにする。
②豚肉は、ポリ袋に入れ、★を加えて下味をつける。
③ボウルに★を混ぜ合わせておく。
④フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。
　色が変わったらしいたけ・えのき・玉ねぎ加えて炒める。
⑤野菜がしんなりしたら、③を加えて味を調える。
⑥器に⑤を盛り、小ネギをちらす。

～しいたけたっぷり中華丼～（４人分）

★しいたけ　４個
★白菜　２枚
★青梗菜　１株
★きくらげ　１枚
★しょうが　１片
★シーフードミックス　200g
★ごま油　大さじ１
★白だし　大さじ４
★水　200ml
★酒　大さじ２
★こしょう　少々
★水溶き片栗粉　適量

①しいたけは軸を取り、薄切りにする。
　白菜は一口大に切る。青梗菜は縦半分に切り、３㎝長さに切る。
　きくらげは水で戻し、硬い部分を取り、一口大に切る。
　しょうがは千切りにする。シーフードミックスは、解凍しておく。
②フライパンに油を熱し、しょうがを入れて炒め、香りが立ったらシーフード・白菜・しいたけ・きくらげを加え炒める。
③②に★を加え、煮立ったら青梗菜・こしょうを加え煮る。
④最後に水溶き片栗粉を加えひと煮立ちさせる。

沼田市健康課

ふくらはぎを鍛えて冷え&むくみ改善

簡単&どこでもできるつま先立ちで血行促進！

血行不良による体の冷えや脚のむくみが気になる季節。血の巡りが悪いと代謝も下がり、脂肪が燃えにくい体になってしまいます。そこで注目したいのが、血液を心臓に送り返すポンプの役割をもち、「第二の心臓」ともいわれるふくらはぎの筋肉。鍛えることで、全身の血行を促進し、冷えやむくみの予防・改善にもつながります。
※筋トレ後には必ずストレッチを行い、筋肉の緊張をほぐしてしなやかさを保ちましょう。

▼筋トレ後のストレッチ

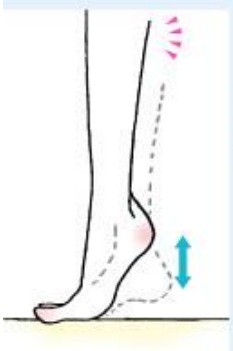
■立って行う場合

❶アキレス腱を伸ばす要領で脚を前後に開き、ふくらはぎを意識して後ろの脚をゆっくり伸ばす。
❷片脚 30 秒ずつ、両脚を行う。

■座って行う場合

❶片脚を立て膝にし、両腕で脚を抱え、ふくらはぎを意識して上体をゆっくり前に倒す。
❷片脚 30 秒ずつ、両脚を行う。

Level up!



かかとをつけずに
下ろした時にかかとを完全に着地させずに、かかとの上げ下ろし。

片脚で
片脚立ちで、かかとの上げ下ろし。両脚を行う。