

# 旬をいただく！！

## カラダの中から美活しシピ

4月は **あさり** をピックアップ

～深川めし～（4人分）

★あさり(むき身)	80g	★みりん	小さじ2	★しょうゆ	大さじ1
★米	2合	★酒	小さじ2	★みりん	大さじ1
★しょうが	1片	★砂糖	小さじ1/2	★酒	大さじ1
★小ネギ	適量	★しょうゆ	小さじ2	★塩	小さじ1/2

- ① **あさり**は水気をきり鍋に入れ、★を加えて5～10分程度煮て、冷ましておく。
- ② しょうがは千切りにする。  
小ネギは小口切りにする。
- ③ 米はといで、規定量の9分目程度まで水を入れる。
- ④ ③にしょうが・★を加え、ひと混ぜして普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら①を加え混ぜ合わせ、10分程度蒸らす。
- ⑥ 器に盛り、小ネギをちらす。



～あさりの茶碗蒸し～（4～6個分）

★あさり(殻付き)	20個	★だし汁	500ml
★酒	大さじ2	★酒	大さじ2
★三つ葉	適量	★しょうゆ	小さじ1
★卵	4個	★塩	ふたつまみ



- ① 鍋に砂抜きをした**あさり**・酒を加えて蓋をして火にかける。  
あさりの口が開いたら火を止め、あさりの身を取りだしておく。  
※飾り用に殻から外さないでおくのもOK
- ② 三つ葉は2cm長さに切る。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、★を加え混ぜ合わせ、こしておく。
- ④ 器に**あさり**を入れ、静かに③を注ぎ入れ、湯気の上だった蒸し器に入れる。  
蓋をして強火で1～2分加熱したら、菜箸を挟んで蓋を少しずらし、弱火で12～15分蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったら火を止め、ミツバをのせる。  
※竹串を刺して透明な汁ならOK。不透明な汁の場合は、もう少し弱火のまま蒸す。

少しの心がけで、  
翌日のあなたが変わるかも!?

# 睡眠時間の有効活用



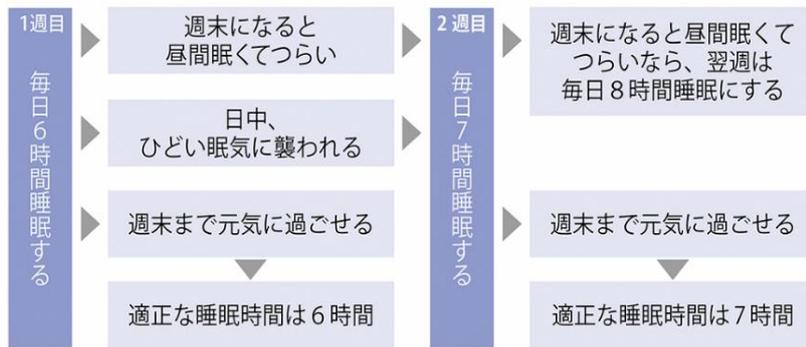
## 自分にぴったりの睡眠時間って？



私たちの身体は、『寝だめ』をすることができません。毎日適度に睡眠をとることが大切です。

成人の場合、健康な人の睡眠時間は6～7時間になります。たくさん眠ろうとしても、生理的な睡眠時間を大きく超えて、眠ることはできません。適切な睡眠時間には個人差がありますが、『日中に強い眠気に悩まされていない』『もう少し眠っていたいと思う程度で起きる』という状態が、適切な睡眠時間の指標になります。

※週末にいつもより2時間以上多く眠ってしまう場合は、慢性の睡眠不足の可能性あります。



## 睡眠の質を向上するには？

### 1. 日中の適度な運動

適度な運動による疲労感は睡眠への移行をスムーズにします。現代人は脳を酷使することが増え、脳は休憩したがっているけど身体は疲れていないということがあります。身体と脳の疲労感のバランスも、質の良い睡眠には重要です。

### 2. 食事や入浴の時間

睡眠の直前に食事をすると身体は消化のために活動を始めます。その結果睡眠が浅くなり、睡眠の質が下がってしまいます。また、入浴に関しては睡眠前に体温を上昇させることでスムーズな入眠を促すことができます。

※寝る前に熱いお湯に長時間浸かるのは NG!!

### 3. 寝室の明るさ・音

寝室の明るさは、ほの暗く何かが見える程度。音は図書館程度の静かさが理想。



# 旬をいただく！！

## カラダの中から美活レシピ

5月は **レタス** をピックアップ

### ～レタスと豚肉のピリ辛炒め～（4人分）

★レタス	200g	★しょうゆ	大さじ3	★にんにくチューブ	
★豚肉	300g	★酒	大さじ3		3～5cm
★にんじん	1/2本	★砂糖	小さじ1	★こしょう	少々
★玉ねぎ	1個	★豆板醤	小さじ1弱	★ごま油	大さじ1

① **レタス**は洗って水気をきり、食べやすい大きさにざく切りにする。

にんじんは皮をむいて、いちょう切りにする。

玉ねぎは、薄切りにする。

② 豚肉は一口大に切り、こしょうをふっておく。

③ 小鉢に★を入れ、混ぜ合わせる。

④ フライパンにごま油を引き、豚肉を炒める。

豚肉に軽く火が通ったらにんじん・玉ねぎを加えて炒め、③・

**レタス**を入れて、全体に混ぜあわせたら蓋をして蒸し焼きにする。



### ～レタスとツナのトマトスパゲティ～（4人分）

★レタス	300g	★カットトマト缶	600g
★ツナ缶(ノンオイル)	140g	★ケチャップ	大さじ2
★スパゲティ	400g	★顆粒コンソメ	小さじ2
★オリーブオイル	小さじ2	★塩	ふたつまみ
★粉チーズ	大さじ4	★こしょう	ふたつまみ

⑥ **レタス**は一口大に切る。

⑦ ツナ缶は汁をきっておく。

⑧ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらスパゲティを入れ、表記時間通りに茹で、ザルにあげて湯切りする。

⑨ フライパンにオリーブオイルをひき、ツナを入れ中火でサッと炒めたら、★を入れひと煮立ちしたら、①・③を入れ、弱火～中火で全体に味が馴染むまで混ぜ合わせる。

⑩ 最後に、器に④を盛りつけ、粉チーズをかける。



# 松尾芭蕉が奥の細道に旅立った 5月16日は旅の日!!

# 歩いて食べて健康づくり!!

沼田市を歩いて探索してみませんか?



## ウォーキングの時の「正しい姿勢」って?



「正しい姿勢」で歩くことで膝の負担を軽減することができます! さらに、足に合ったシューズを履くことや、最初は坂道ではなく、平坦な道歩くこともポイントです。また、ストレッチやマッサージでほぐすことも大切です。

※膝の痛みが気になる時や腫れている時は、無理をせず医師に相談しましょう。

ウォーキングは運動不足の解消はもちろん、有酸素運動のため脂肪を燃焼させる効果があり、ダイエットにもうってつけです。それ以外にも、体脂肪が減少することで血圧が改善するほか、運動による心肺機能の改善や骨粗しょう症予防、ストレス軽減などに効果があります。正しいウォーキングでは脚以外にも腹筋や背筋も使うため、お腹周りや肩甲骨周辺の筋力アップ効果も期待できます。また、ランニングなどのような激しい運動と違い、ウォーキングは過度な力が必要なく体への負担も少ない、続けやすい運動といえるでしょう。

# 旬をいただく！！

# カラダの中から美活しシピ

6月は **ピーマン** をピックアップ

～ピーマンの肉巻き in チーズ～ (4人分)

★ピーマン	4個	★ケチャップ	大さじ3
★豚薄切り肉	400g	★焼き肉のタレ	
★スライスチーズ	8枚		大さじ3
★サラダ油	大さじ1	★水	大さじ3

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取る。チーズは半分に折ってから三つ折りにする。
- ② ピーマンの中央にチーズを詰め、豚肉で巻く。
- ③ 小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、②の巻き終わりを下にして入れる。弱めの中火にかけ、時々転がしながら蓋をして焼く。肉に火が通ったら③を入れ、ひと煮立ちさせる。※お好みで黒こしょうをかけても Good!!



～夏野菜カレー～ (4人分)

★ピーマン	2個	★豚肉	250g
★玉ねぎ	2個	★サラダ油	大さじ1
★トマト	1個	★水	750ml
★なす	2本	★カレー	1/2箱
★じゃがいも	2個		

- ① ピーマン、玉ねぎ、トマトは一口大に切る。なすは1cm幅の輪切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。豚肉は一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油・豚肉・玉ねぎを入れ、炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ピーマン・なす・じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ③ ②に水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で煮込む。
- ④ ③にカレーを割り入れて溶かし、かき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ 最後にトマトを加え、ひと煮立ちさせる。



夏直前!

# 第1回

# むくみたるみのない カラダづくり!!



薄着になる季節を前に、気になる脚のむくみや顔のたるみを解消しませんか？  
まずは、そのメカニズムについて知っていきましょう!!

## むくみやたるみのメカニズムって？

### たるみの原因は？

更年期が近づいて女性ホルモンのエストロゲンが低下すると、肌の弾力を保つためのコラーゲンの産生量も低下し「たるみ」が生じやすくなります。



### 加齢も関係ある？

「むくみ」「たるみ」は、加齢・老化とも密接に関係しています。これらを予防、解消していくことは見た目のアンチエイジング、さらには内面のアンチエイジングにつながります。



### むくみの原因は？

- ①血液の流れ(特に静脈系)が悪くなる
- ②リンパの流れが悪くなる
- ③体内の塩分が増える
- ④体液中のタンパク質(アルブミンなど)が減る

「むくみ」は体内組織中の水分量が増えた状態のことをいいます。

病気のサインとして起こる他に、生活習慣によっても「むくみ」が生じます。

【塩分の摂り過ぎ】【タンパク質の摂取不足】【運動不足】が原因になります。

特に長時間同じ姿勢(立ちっぱなしや座りっぱなし)でいると、重力の関係で下肢に水分がたまり、下半身にむくみを生じます。

「むくみ」と「たるみ」に直接的な関係性はありませんが、むくみが常態化すると真皮の下にあるコラーゲンなどの弾力繊維を伸ばしてしまい、たるみやシワになってしまう場合もあります。

いずれも生活習慣の乱れが大きな原因です。

偏食や暴飲暴食をせず、適度な運動と十分な睡眠を心掛けることが大切です。

## たるみ

### お菓子の食べ過ぎ

炭水化物の摂取が過剰になりタンパク質摂取量が不足すると、皮膚のコラーゲンやエラスチン産生量が低下します。

### 紫外線と糖化ストレス

紫外線によるダメージや糖化によって肌のコラーゲン繊維が破壊され、ハリや弾力を失います。

### 表情筋を使ってにこやかに

顔面皮膚のたるみには表情筋の衰えが大きく影響します。話をする、笑う、歌うといった表情筋を使う生活を心掛けて。

### 塩分は大敵!

塩分を摂り過ぎると、脳が塩分濃度を下げようとして体内に余分な水分を溜め込みます。

### タンパク質は足りてる?

ダイエット目的で食事を抜くことでタンパク質が不足し、むくみにつながることもあります。

## むくみ

### 運動不足になってない?

下半身の筋肉を使うと、筋肉のポンプ作用で下肢にたまった水分をリンパ管や静脈を経て、心臓方向に戻すことができます。

# 旬をいただく！！

## カラダの中から美活しシピ

8月は **きゅうり** をピックアップ

### ～きゅうりのピリ辛肉巻き～（4人分）

★きゅうり	4本	★しょうゆ	大さじ2
★豚バラ肉	12枚	★酒	大さじ3
★大葉	8枚	★豆板醤	小さじ1/2
★塩	ふたつまみ	★砂糖	小さじ2
★こしょう	少々	★白ごま	大さじ2
★片栗粉	大さじ2	★ごま油	大さじ2



- ① **きゅうり**はよく洗い、ヘタを切り落とす。  
大葉はよく洗う。
- ② サランラップの上に豚バラ肉を並べ、塩・こしょうを振り、**きゅうり**を乗せて、端からきつく斜めに巻く。
- ③ ②を6等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ④ 小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、中火で全面に焼き色が付くまで焼き、蓋をして弱火で火を通す。
- ⑥ ⑤に④を加えて、弱火で煮絡める。
- ⑦ お皿に大葉を敷き、⑥を盛り付ける。

### ～きゅうりとわかめの和風サラダ～（4人分）

★きゅうり	3本	★めんつゆ(4倍濃縮)	
★乾燥わかめ	3g		大さじ1
★玉ねぎ	1/4個	★酢	大さじ1
		★ごま油	大さじ1



- ① **きゅうり**は長めの乱切りにする。  
乾燥わかめは水で戻し、水気をきっておく。  
玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、水気をきっておく。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えて、和える。

# 食中毒予防の3原則 できていますか!?



“ついうっかり”を  
ストップ!

## 食中毒 危険 ポイント

**購入するとき**

**ストップ!** 買い物の後、立ち話や寄り道をして帰る。

常温で食品を持ち歩く時間が長いほど、細菌が増殖する危険性もアップ。生鮮食品や冷凍食品は、買い物の最後に購入するなどひと工夫を。

**保存するとき**

**ストップ!** 冷蔵庫の中には、食品をいっぱいまで詰め込んでいる。

庫内の冷気を循環させるため中身は容積の7割程度までに。食材は定期的に整理し早めに使い切る。定位置を決めて収納すれば、扉の開閉時間を短縮、庫内の温度上昇も防げる。

**調理するとき**

**ストップ!** 生の肉や魚などを切った包丁やまな板で、生野菜も切っている。

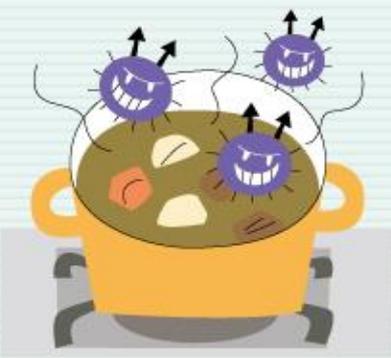
生の肉や魚についた食中毒菌が、調理器具や手指などを介して他の食品を汚染する恐れがある。汚染を防ぐため、包丁とまな板は肉用・魚用・野菜用に分けることが望ましい。

**ストップ!** カレーは2日目がおいしいので、大量に作って常温で一晩置いておく。



調理後すぐに食べない場合は、粗熱を取り小分けにして冷蔵・冷凍保存を。なるべく早く食べ切って、保存期間が長くなったら捨てること。

食材を解凍するときは、細菌の増殖を防ぐため自然解凍せず、冷蔵庫や電子レンジを使う。



**食事のとき**

**ストップ!** 調理した料理は、すぐに食べないときでも食卓に並べておく。

細菌が増殖しても食品の味や色、においには変化しないので、見た目などでは判断できない。なるべく食事の直前に調理・配膳し、室温に長く放置しない。

## 食中毒予防の3原則



十分な手洗いで  
菌をつけない



低温保存で  
菌を増やさない

冷蔵庫10℃以下  
冷凍庫-15℃以下



中心部の温度が  
75℃で1分間以上

十分な加熱で  
菌をやっつける

# 旬をいただく！！

## カラダの中から美活しシビ

9月は **栗** をピックアップ

### ～栗の五目がんも～ (4人分)

★むき栗	4個	★木綿豆腐	300g
★しいたけ	4個	★おから	300g
★にんじん	60g	★溶き卵	1個
★ごぼう	80g	★生姜	小さじ2
★長芋	80g	★砂糖	小さじ2
★枝豆	80g	★塩	小さじ2
★ひじき(乾燥)	2g	★揚げ油	適量



- ⑩しいたけは軸を落とし、みじん切りにする。  
にんじんは皮をむき、みじん切りにする。  
ごぼうはよく洗い、皮をこそげ落としみじん切りにし、水にさらし、水気をきる。  
長芋は皮をむき、すりおろす。  
枝豆は、茹でたら鞘から実を取り出し、みじん切りにする。  
ひじきは水で戻し、水気をきいたらみじん切りにする。
- ②木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、30分程度水切りをしておく。
- ③ボウルに木綿豆腐・おから・①・★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③を4等分にし、真ん中に栗を入れてふんわりと包み、丸く成形する。
- ⑤フライパンに油を入れ、180℃に熱したら④を揚げ、表面がきつね色になり浮き上がってきたら油切りをする。

### ～栗パウンドケーキ～ (パウンド型1個分)

★むき栗	150g	★バター	50g
★ホットケーキミックス	200g	★牛乳	100ml
★砂糖	大さじ2	★卵	1個



- ①栗の半量を細かく刻む。
- ②ボウルに溶かしバター・卵・砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②にホットケーキミックス・牛乳を加え混ぜ合わせたら、①と刻んでいない栗を加え、混ぜ合わせる。
- ④パウンド型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約45分間焼く。

# 手

食事量は  
で調整!

## 手ばかり食事管理法



### 主食



両手1杯分が目安

#### ごはん



#### パン



#### 麺類



### 主菜



主菜は、片手のひらに乗るサイズが目安  
※肉や魚などの厚さは手の厚み程度

#### 魚



#### 豆腐



これら4つで日に必要なたんぱく質がとれます。

#### 肉



#### 卵



皮・脂身をとると...



★皮や脂身を取り除くとカロリーを約45%カットでき、その分多く食べられます。

### 副菜



緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で合わせて350g(両手3杯分)が目安  
それ以外にもきのこや海藻で食物繊維を摂るようにしましょう!!

#### 緑黄色野菜



#### 淡色野菜



#### きのこ等



千切りにすると...



加熱すると...



★かぼちゃやじゃがいもは糖質が多いため握りこぶし1つ分以上食べる場合には主食になります。

### 果物



#### りんご



握りこぶし1つ分が目安

他の果物では...

桃

ぶどう



### 乳・乳製品



#### 牛乳



人差し指1本分が目安

# 旬をいただく！！

## カラダの中から美活しシピ

10月は **りんご** をピックアップ

～りんごとさつまいものチーズ和え～（4人分）

★りんご	300g	★マヨネーズ	大さじ3
★さつまいも	200g	★塩	ふたつまみ
★クリームチーズ	100g	★こしょう	ふたつまみ



- ① **りんご**はよく洗い縦半分に切り、芯を取り除き、皮付きのまま1cm角に切り、塩水につけ5分ほど浸し水気をきる。  
さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切り、耐熱皿に入れたらラップをして電子レンジ（600W）で4分程度柔らかくなるまで加熱する。
- ② ボウルに①・クリームチーズ・★を入れ、混ぜ合わせる。

～アップルチキンジンジャー～（4人分）

★鶏もも肉	4枚	★りんご	半分～1個
★塩	少々	★しょうが	小さじ2
★こしょう	少々	★酒	大さじ2
★小麦粉	適量	★みりん	大さじ2
★サラダ油	大さじ1	★はちみつ	大さじ1
		★しょうゆ	大さじ4



- ⑬ **りんご**は皮をむいてすりおろす。  
しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ⑭ ボウルに★を入れ混ぜ合わせる。
- ⑮ 鶏もも肉は余分な皮や脂を取り除き、肉の両面に塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑯ フライパンに油を熱し、⑮の皮目を下にして焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱めの中火で5分程度焼く。
- ⑰ 鶏肉に火が通ったら、余分な油をペーパーで拭き取り、⑭を加えて煮絡める。
- ⑱ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。

# 果物を食べて「うつ病」を予防しよう!!



## うつ病の主な症状



全国のうつ病・うつ状態の人の割合  
7.9% (2013年調査)

新型コロナウイルス流行後 約 **2** 倍



17.3% (2020年調査)



そんななか、果物(りんご・バナナ・オレンジ・ブルーベリーなど)をよく食べている人ほど、うつ病を発症するリスクが低いことが、国立がん研究センターなどの調査で明らかになりました!!

## NEW!! うつ病と果物の関係

うつ病発症者数は...

摂取量が多ても少ない(1グループ)

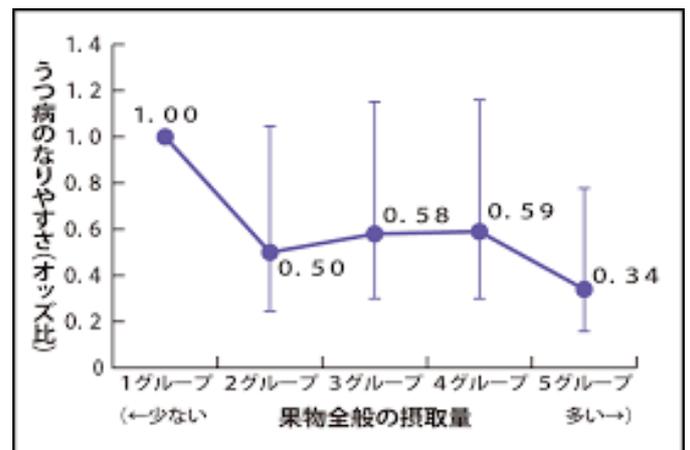
10人/10人



**0.34** 倍  
うつ病発症リスクが減少

摂取量が多ても多い(5グループ)

**3.4** 人/10人



### Point!

果物にはビタミンA(βカロテン)やビタミンC、カリウムなどのミネラル、フラボノイドなどが多く含まれており、これらには強力な抗酸化作用があります。このような抗酸化作用がうつ病の発症に対して予防的に働いた可能性が考えられます。

### Point!

果物の摂取目安量は「**1日200g**」になります。

【100g目安量】

イチゴ:3~5粒      ミカン:1個      リンゴ:1/2個      メロン:中1/4個

果物は体に良い成分が豊富に含まれていますが、糖分も多いため適度な量を食べるようにしましょう。また、血糖値が気になる方は糖質の少ない果物(イチゴ・ブルーベリー・オレ

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しシビ

11月は **長芋** をピックアップ

## ～長芋とツナのみんつゆ和え～（4人分）

★長芋	300g	★ツナ缶 大1缶	★本つゆ(濃縮4倍)
★ピーマン	5個	★かつお節 8g	大さじ2
★乾燥ひじき	8g	★いりごま 適量	★酢 大さじ2
			★ごま油 小さじ2

- ① **長芋**は皮をむいて5mm幅の半月切りにする。  
ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き、  
長さを半分にしたら細切りにし、熱湯で茹でる。  
ひじきは水で戻し、水気をきる。  
ツナ缶は汁気をきる。

- ② ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。



## ～長芋と豚肉のごまだれ炒め～（4人分）

★長芋	300g	★しょうゆ	大さじ3
★豚細切れ肉	300g	★みりん	大さじ3
★塩	少々	★砂糖	大さじ1
★こしょう	少々	★生姜チューブ	4cm
★片栗粉	小さじ2	★いりごま	大さじ2
★ごま油	大さじ2	★糸唐辛子	適量

- ① **長芋**は皮をむいて1cm長さの棒状に切る。  
ポリ袋に豚肉・★を入れて、揉み込んでおく。

- ② 小鉢に★を入れ混ぜ合わせる。

- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。

肉の色が変わったら長芋を加えて炒める。最後に②を加えて煮絡める。

- ④ お皿に③を盛り付け、糸唐辛子をトッピングする。

※玉ねぎやにんじん、小松菜などの野菜を入れると彩りもGOOD!!



第

1

回

あなたが**胆**は**お**病**れ**か**ま**...?

沼田市健康課

夏場は冷たい食べ物や飲み物ばかり、冷房の効いた部屋にいたなど、胃や腸の温度が下がり、胃腸の機能が低下してしまいます。そのため、消化・吸収・排泄がうまくできなくなり、食べたものが老廃物として残り腸内環境はどんどん悪化してしまいます。そんな『お疲れ腸』とサヨナラして、元気な腸を目指しましょう!!

あなたの腸タイプはどれ？

## 腸タイプ診断

※チェック数がいちばん多かったものが、あなたの腸タイプです。チェック数が同じだった場合は、複数の腸タイプの特徴を併せ持っている可能性があります。



- くよくよしがち
- ストレスや緊張を感じやすい
- おなか全体がパンと張っている
- コロコロした便、細い便が出る
- 下痢・便秘を繰り返すなど便の状態が不安定

あなたの腸タイプは…

### イライラ腸

ストレスフルな現代で急増中の『イライラ腸』。緊張状態が続くことで腸が痙攣を起こし、ガスが大発生。おなかがパンパンに張って、ときにはキリキリ痛むことも…。



- 物事をあまり気にしない性格
- 慢性的に便秘がち
- おならを我慢することが多い
- 運動不足
- 何日も排便がなくても、おなかの張りを感じない

あなたの腸タイプは…

### ゆるゆる腸

便意があってもすぐにトイレに行かず、我慢を繰り返すうちに、腸の排便センサーが鈍り、ゆるっとなかなか働かないように。便やガスをため込むことに慣れてしまっています。



- デスクワークなど座っている時間が長い
- 下腹がぽっこりと出ている
- 下半身がむくみやすく、脚が太い
- 猫背、反り腰など姿勢が悪い
- 便が出づらく、出てもすっきり感がない

あなたの腸タイプは…

### 下がり腸

姿勢の悪さや骨盤のゆがみなどが原因で、腸が本来あるべき位置より垂れ下がっている『下がり腸』。下半身の血流が悪く、腸の働きが弱まって便が出づらくなっています。



- 冷たい食べ物・飲み物が好き
- 冷房のきいた部屋で過ごすことが多い
- おへその上と下を触ってみると、下の方が冷たい
- 寝冷えをしやすい
- 疲れが取れにくい

あなたの腸タイプは…

### 冷え冷え腸

冷たいものの摂り過ぎ、冷房による冷えが原因で、胃腸が冷えきった状態。血行不良から胃腸の機能が低下し、便秘や下痢などの不調を引き起こします。



《12月号は腸タイプ別の『腸活アイデア』になります》

## カラダの中から美活しシピ

12月は **ごぼう** をピックアップ

～ごぼうとひき肉の混ぜご飯～（4人分）

★ごぼう	1/2本	★オイスターソース	大さじ2
★合びき肉	300g	★酒	大さじ2
★しょうが	1片	★砂糖	小さじ2
★万能ネギ	適量	★しょうゆ	小さじ2
★ごはん	800g	★ごま油	小さじ2



- ③ **ごぼう**はよく洗い、ささがきにし、水に浸したら水気をきる。  
しょうがはみじん切りにする。  
万能ネギは小口切りにする。
- ②小鉢に★を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油・合びき肉・しょうがを入れて中火にかけ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④③に**ごぼう**を加えてさらに炒め、ごぼうに火が通ったら②を加え、全体に合わせるように炒める。
- ⑤ボウルにごはん・④を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥器に⑤を盛り、万能ネギをちらす。

～ごぼうと豚肉のうま煮～（4人分）

★ごぼう	1本	★水	200ml
★にんじん	1本	★めんつゆ(3倍濃縮)	60ml
★大根	1/4本	★みりん	大さじ2
★豚しゃぶ肉	300g	★酒	小さじ2
★サラダ油	大さじ1	★七味・三つ葉	お好みで



- 22 **ごぼう**はよく洗い、ささがきにし、水に浸したら水気をきる。  
にんじん・大根は皮をむき、いちょう切りにしたら、電子レンジ(500W)で、3分加熱する。
- 23 小鉢に★を入れ混ぜ合わせる。
- 24 フライパンに油を熱し、弱火で豚肉を色が変わるまで炒め、①を入れて軽く炒めたら、②を入れて弱火で煮る。※七味・三つ葉はお好みで。

# あなたの腸はお疲れかも…？

あなたの腸タイプはどれでしたか？

11月号で確認した『腸タイプ』別に腸活アイデアを紹介していきます!!

## Point! イライラ腸の人は… 腸も心もリラックス

ストレスをためがちな人に多いイライラ腸。自律神経の乱れから腸が過敏になり、おなかが張りやすくなってしまう。

### 腸活アイデア

- ホットドリンクや温かい料理で、体の中から温める  
→胃腸を温めることで、緊張がほぐれておなかのガスが排出されやすくなります。
- 『水溶性食物繊維』を含む食材をとる  
→わかめ・きのこ・オクラ・めかぶなどのネバネバの食材に含まれる水溶性食物繊維は、胃腸にやさしく、便に水分を与えて便通を促してくれます。
- リラックスする時間をつくる  
→リラックスすることで、副交感神経が優位になり、腸は活発になります。

## Point! ゆるゆる腸の人は… 胃腸に刺激を与える

便意やおならを催しても我慢してしまい、便やガスをため込む体質になり、怠けて動かない腸になっています。

### 腸活アイデア

- 軽い運動で外側から刺激する  
→ラジオ体操・ストレッチなど、軽く体を動かすことで、腸の動きが促されます。歩幅を広くとって腹筋を刺激するように歩くのも便秘解消に繋がります。
- 『不溶性食物繊維』を含む食材をとる  
→いも類・豆類・ごぼうなど、便のかさを増やす不溶性食物繊維で腸を刺激し、排便を促しましょう。
- 冷たいものや酸味・辛みで腸を目覚めさせる  
→起床1時間以内に冷たい飲み物(水・炭酸水・牛乳)を飲むことで、排便を促す『蠕動運動』が起きやすくなります。酢や梅干しなどの『酸味』、唐辛子やわさびの『辛み』は適量であれば腸の刺激になります。

## Point! 冷え冷え腸の人は… 体を温める

内臓の冷えは、腸の動きが鈍ってしまいます。

### 腸活アイデア

- 香辛料を使った料理で内臓温度を上げる  
→唐辛子・こしょう・しょうが・クミンなどの香辛料は体を温める働きがあります。
- たんぱく質をしっかり取る  
→熱を生み出す筋肉の材料である『たんぱく質』をしっかり取る(毎食1皿)と、体の温かさを持続することができます。
- 体を冷やさない  
→腹巻きなどおなか周りを保温する。さらに、起床後に白湯を飲むと内臓が温められ、胃腸が動きだします。

## Point! 下がり腸の人は… 姿勢を正して腸に刺激を

デスクワークなど長時間座りっぱなしで過ごす人に多いです。ほうっておくと、蓄積された便の重さですらに腸が下がってしまいます。

### 腸活アイデア

- 骨盤を立てて、正しい姿勢で座る  
→下がり腸を引き起こす原因は、姿勢の悪さです。骨盤を垂直に立てて座るように意識しましょう。
- 海藻類やきのこ類を食べる  
→海藻類は、腸に停滞した便を出しやすくし、きのこ類は腸内の老廃物を排出してくれます。
- おなかに圧をかけて、排便のサポート  
→両手をかかると握って下腹部にあて、そのまま上体を前に倒して4秒キープする。(5~6回繰り返す)

# 旬をいただく！！

## カラダの中から美活しシピ

1月は **水菜** をピックアップ

～水菜たっぷり!!照り焼きチキン丼～（4人分）

★水菜	100g	★白ごま	適量	★しょうゆ	大さじ3
★鶏もも肉	400g	★刻みのり	適量	★砂糖	大さじ4
★こしょう	少々	★マヨネーズ	適量	★酒	大さじ5
★サラダ油	大さじ1	★ご飯	800g	★にんにくチューブ	小さじ2

- ① **水菜**はよく洗い、5cm長さに切る。  
鶏肉は一口大に切り、こしょうをふる。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて蒸し焼きにする。  
肉の色が変わったら★を加え、絡めながら炒める。
- ③ 器にご飯を盛り、水菜・②の順でのせ、マヨネーズ・  
白ごま・刻みのりをかける。

※玉ねぎやにんじんなどの野菜を  
鶏肉と一緒に炒めても GOOD!!



～カルシウムたっぷりの水菜の和風グラタン～（4人分）

★水菜	240g	★鶏ひき肉	200g	★塩	少々
★れんこん	200g	★バター	40g	★こしょう	少々
★しめじ	60g	★薄力粉	大さじ4	★とろけるチーズ	80g
★にんじん	100g	★みそ	小さじ2		
★玉ねぎ	1個	★牛乳	400ml		

- 25 **水菜**はよく洗い、3cm長さに切る。
- ② れんこん・にんじん・玉ねぎは薄切りにする。  
しめじは石突きを落とし、小房に分ける。
- ③ 小鉢に★を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにバター・ひき肉・②を入れ、中火で炒める。火が通ったら  
**水菜**・★を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。③を加えてよく  
混ぜ、全体にとろみがついたら火を止める。
- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、チーズをのせてトースターでチーズがとろけるまで焼く。



# 元気に毎日を!! 風邪・ウイルス感染症の 予防と対策



風邪は、くしゃみ・鼻水・咳・のどの痛みなど呼吸器に症状が出る感染症の総称です。その多くはウイルスによる感染が原因です。

## 【ウイルスの主な侵入経路】

- ①飛沫感染:くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込む
  - ②接触感染:ウイルスが付着した手で目・鼻・口に触れる
- ※ウイルスは体内に侵入した後、粘膜に付着し細胞内で増殖していきます。



## 風邪やウイルス感染症から体を守るには?

### ①体を温める

体が冷えると血流が悪化して血液中の免疫細胞が機能しづらくなります。温かいものを飲んだり運動をして、体を温めましょう。



### ③ストレスを溜めない

ストレスが原因で自律神経のバランスが乱れると、免疫力の低下にもつながります。日ごろから心身をリラックスさせる時間を作りましょう。



### ⑤十分な睡眠をとる

十分な睡眠をとって体を休めることも大切です。免疫力は睡眠中に維持・強化され、疲れをとり、風邪などの病気の予防に役立ちます。

### ②栄養バランスのいい食事をする

栄養不足は免疫低下の原因になるため、1日3食バランスのいい食事を心がけて下さい。免疫細胞の約70%は腸内に存在するため、腸内環境を整えることが大切です。腸内環境を整える効果があるといわれる発酵食品(納豆・チーズ・ヨーグルトなど)を積極的に摂りましょう。



### ④手洗いやマスクの徹底

外出中は人混みを避けてマスクを着用しましょう。帰宅時、食事前など手洗いもかかさず行ってください。

ウイルスが体内に侵入しても、体の免疫機能でウイルスの増殖を防ぐことが期待できます。免疫力を高めてウイルスに勝つ体をつくりましょう! ※マスクや手洗い・うがいでウイルスの侵入をブロックすることも大切です。

栄養士からのミニ情報

# 旬をいただく!!



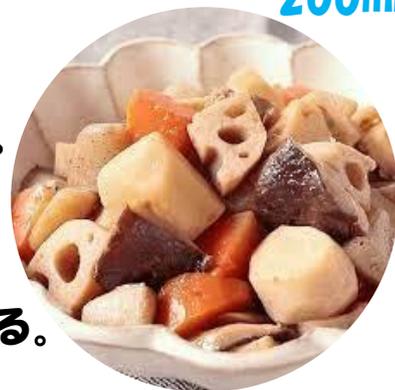
# カラダの中から美活しシピ

2月は **にんじん** をピックアップ

## ～味染み!!筑前煮～ (4人分)

★ <b>にんじん</b>	中 1 本	★たけのこの水煮	100g	★しょうゆ	大さじ 4
★ごぼう	2/3 本	★干しいたけ	大 4 個	★みりん	大さじ 4
★れんこん	小 1 節	★鶏もも肉	200g	★砂糖	小さじ 2
★里芋	中 4 個	★サラダ油	大さじ 2	★酒	小さじ 2
★こんにゃく	1 枚			★しいたけの戻し汁	200ml

- ⑤ **にんじん**は皮をむき乱切りにする。  
 ごぼうは皮をこそげ落とし、乱切りにする。  
 れんこんは皮をむき、1cm幅のちょう切りにする。  
 里芋は皮をむき、4等分に切り、茹でる。  
 こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。  
 たけのこの水煮は縦半分に切り、1cm幅に切る。  
 干しいたけは水で戻し、軸を落とし、4等分に切る。



- ② 鶏もも肉は一口大に切る。  
 ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を入れて中火で炒める。表面の色が変わったら①を加えて中火で炒め、★を加えて中火で煮る。沸騰したら落とし蓋をして、煮汁が1/3程度になるまで煮詰める。

## ～にんじんと小松菜のツナサラダ～ (4人分)

★ <b>にんじん</b>	1/2 本	★マヨネーズ	大さじ 4
★小松菜	1 袋	★酢	小さじ 1
★ツナ缶	大 1 缶	★砂糖	小さじ 1
★コーン缶	1/2 缶	★塩	少々
		★こしょう	少々

- 26 **にんじん**は皮をむき、千切りにする。  
 小松菜はよく洗い、3cm幅に切る。  
 ② 鍋にお湯を沸かし、①を茹でて水気をきる。  
 ③ ツナ缶・コーン缶は汁気をきる。  
 ④ ボウルに★を混ぜ合わせ、②・③を混ぜる。



🍀 **ため息は**



# 幸せの始まり



疲れている、悩んでいる、がっかりした、面倒くさい……。ため息が出てしまうのは、たいていそんな状況に追い込まれているとき。ため息をつくとき周りの人の気分を害して雰囲気を悪くしてしまうので、「ため息をつくとき幸せが逃げる」という言葉もあります。

しかし、ため息は、ストレスによる体の過緊張状態を緩和するために重要な役割があります!!



## ため息の役割って??

ストレスを感じているときは体が緊張して筋肉がこわばり、呼吸が浅くなります。呼吸が浅くなると体の中の酸素が減ってしまい、血管を収縮させて体の中の酸素供給を維持させるために、交感神経が優位になります。

ストレスが原因で交感神経が優位になると、2時間くらいは優位な状態が戻りません。しかし、ため息をつくことで、交感神経の優位が長期化する前に、自律神経を調整して正常な状態を維持してくれます。人間は交感神経と副交感神経がバランスを保ち生活していますが、そのバランスが崩れることで、様々な症状につながります。その危険性を体が察知して、回避しようとする行動の1つがため息と考えられます。

## 正しいため息(腹式呼吸)をするコツ

しっかりため息をすることで、より副交感神経を整える効果があります。ため息のコツは、できるだけゆっくりと「腹式呼吸」をすることです。腹式呼吸は、肩ではなく横隔膜を上下させて肺に空気を入れます。すると、横隔膜の周りに密集している自律神経の副交感神経が優位になって、リラックス状態に導かれます。腹式呼吸を行うときは、『深く吐くこと』『吐く時間は吸う時間よりも2倍程度長め』を意識するのがポイントです。

## 腹式呼吸のやり方



横隔膜を下げながら鼻からゆっくり息を吸います。おへそのあたりに空気を貯めていくイメージです。この時おなかが膨らみます。(肩が上がったり胸が開いているのは胸式呼吸です)



お腹をへこましながら、ゆっくり口から吐いていきましょう。腹筋を使って、一定量でスーッと吐きます。

### ワンポイント

ここで腹筋を使うのがポイント。腹筋をきちんと使っていると、吐ききった時にみぞおちのあたりが固くなります。お腹に軽く手を置いてやってみると分かりやすいですね。

ため息は体や精神のコンディションを整えるための大切な手段です。

交感神経が優位な場合は、血流が滞ってしまい、怪我が治りにくい、疲れやすい体になります。副交感神経が優位だと、新陳代謝が正常に行われ、怪我が治りやすかったりします。



## カラダの中から美活しシピ

3月は **にら** をピックアップ

～にら&にんじんのツナ炒め～（4人分）

★ <b>にら</b>	1束	★しょうゆ	小さじ2
★にんじん	1/2本	★砂糖	大さじ1/2
★ツナ缶	小1缶	★塩	ひとつまみ
★ごま油	大さじ1		



- ① **にら**はよく洗い、根元を切り落とし、4cm幅のざく切りにする。  
にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火でにんじんが柔らかくなるまで炒める。
- ③ ②に**にら**・ツナ缶を入れ、さっと炒め合わせ、★を入れ味が全体にいきわたるように炒め合わせる。

～にらと豚肉のスタミナ炒め～（4人分）

★ <b>にら</b>	1束	★白すりごま	大さじ4
★玉ねぎ	1個	★塩	小さじ1/2
★赤パプリカ	1個	★こしょう	少々
★豚細切れ肉	400g	★ごま油	大さじ1
★しょうが	1片		



- 27 **にら**はよく洗い、根元を切り落とし4cm幅に切る。  
玉ねぎは薄切りにする。  
赤パプリカは縦半分に切り、種を除き、細切りにする。  
しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ② フライパンにごま油・しょうがを入れ中火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・パプリカを加えて炒め、しんなりしたら**にら**を加えて炒める。
- ④ ③に★を加えて炒め合わせる。

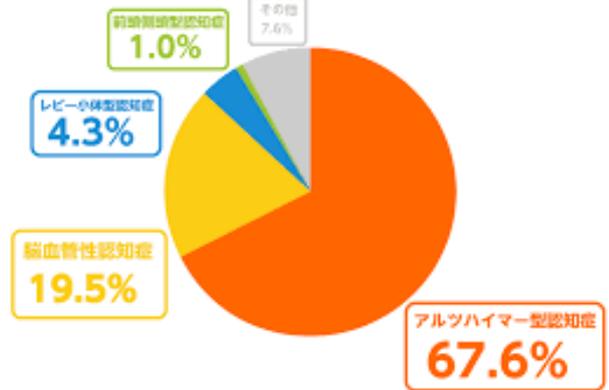
# 食品の多様性と 認知症予防の関係

第1回  
「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」  
ってどんなもの？

認知症にはさまざまな種類があり、主に「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」が『4大認知症』と呼ばれ、認知症患者全体の90%以上を占めています。

認知症は年齢を重ねるほど発症のリスクが高まると言われています。日本における65歳以上の認知症の人数は推計で約600万人(2020年時点)です。今後も高齢化が進むにつれて認知症患者は増加し、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。

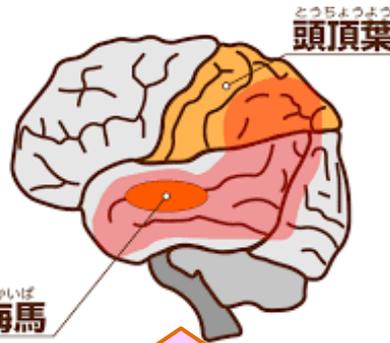
認知症の割合を示した円グラフ



## アルツハイマー型認知症

### 原因

脳の中にアミロイドβなど「脳のごみ」と呼ばれる不要なたんぱく質が溜まってしまふことが原因です。それによって、神経細胞が変性し、死滅してしまいます。その後、脳の海馬や頭頂葉などが萎縮して、認知症の症状が出てくるようになります。



女性の割合が多い

### 症状

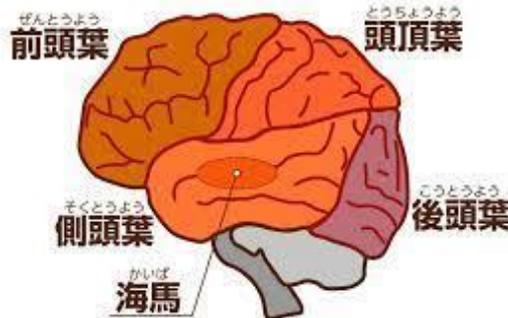
認知症のなかで最も多くみられるタイプであり、症状は物忘れなどの「記憶障害」から始まり、自分のいる場所や時間などがわからなくなる「見当識障害」、物盗られ妄想、徘徊などの症状が出現します。

## 血管性認知症

### 原因

脳梗塞や脳卒中、くも膜下出血など、脳の疾患が原因で発症します。

脳の認知機能を司る部分(前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉、海馬など)などで血管が詰まり、十分に酸素や栄養を送れなくなることによって細胞が死滅し、本来の役割を担えなくなり、血管性認知症を発症します。



男性の割合が多い

### 症状

主な症状は「記憶障害」や「判断力障害」などです。一日のうちでも症状に波があり、認知機能はただちに低下していきます。

さらに、感情のコントロールが効かなくなり、すぐに泣きだしたり、怒りだしたりする「感情失禁」も特徴です。

手足の震えや麻痺が起こる「運動障害」や、食べ物がかみ飲み込めない「嚥下障害」、尿や便が出せない、もしくは漏らしてしまう「排泄障害」などが現れることがあります。

血管性認知症では、損傷した脳の部位によって、出現する症状は変わります。