



食物繊維で体のお掃除

食生活 だより

市食生活改善推進員から〜



ワンポイントアドバイス
電気釜で炊いても
ガスで炊いたように
二度炊きのおいしさ
です

キノコ類は低カロリーで食物繊維が多く、その上うまみ成分(グルタミン酸、ビタミン類、ミネラルを多く含みます。最近、種類が豊富なキノコ類は、便秘の予防や健康的なダイエット効果が期待され、食される機会が増えています。

キノコたっぷり五目まぜごはん

■作り方

HOW TO COOK

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。マイタケとシメジは食べやすい大きさに裂く。干しシイタケはぬるま湯で戻し、半分に切ってから細切りにする。アゲは半分に切ってから細切りにする。ニンジン小さめのささがきにする。
- 3 鍋に油をひき、鶏肉をいため、火が通ったら2の材料と調味料Aを鍋に入れて煮る。あら熱がとれたら、具と煮汁に分けておく。
- 4 米を炊飯器に入れ、3の煮汁を入れ、普通の水加減にして炊く。炊き上がったらずぐに具をご飯の上に載せ、10分ほど蒸らす。
- 5 全体を混ぜ合わせる。

材 料 (4人分)

米	2 カップ
鶏肉	60 g
油	小さじ 2
マイタケ	1 バック
シメジ	1 バック
干しシイタケ	4 枚
アゲ	大 1/2 枚
ニンジン	30 g
しょうゆ	大さじ 2・1/3
酒	小さじ 2
みりん	小さじ 2
だし汁	1 カップ
(干しシイタケの戻し汁を含む)	

一笑元氣・生健康

運動で内臓脂肪を
燃やしましょう

vol.6

運動には、

①体脂肪の減少効果が高い有酸素運動
(ウォーキングなど)

②筋肉を付け太りにくい体をつくる筋力
トレーニング

③運動を安全に行うための柔軟性を養う
ストレッチング

があります。この3つをバランスよく組み合わせると、運動効果をより高めることができます。

しかし、運動することがよいと分かっているのに、「時間がなくて運動が苦手」となかなか取り組めない人は、身近な生活の中で、積極的に体を動かしてみよう。毎日の生活の中には、体を動かすチャンスが意外に隠れていたりするものです。例えば、

- ①エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- ②歩くときは、意識して背筋を伸ばす。腕を振る。いつもより歩幅を広く早歩き。回り道をして長く歩く。
- ③テレビを見ているとき、コマーシャルになったらストレッチ体操などをする。
- ④立っているとき、つま先立ちをする。

また、時間をつくるのができたら、特別な準備が不要で、いつでもどこでも気軽にできるウォーキングに挑戦してみてください。

最初は自分のペースで10分ぐらい、慣れてきたら少しずつ時間や速度を変えてみましょう。また、毎日体重測定をすることも運動の励みになります。

心が動けば、体も動きます。この秋は、自分にできる運動を見つけてみてください。

(文責 木谷)

