



ちょこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

おいしくつついっつい食べ過ぎちゃった!
そんな時でも大丈夫!

食べ過ぎたときは、
3日間リセット!

脂肪に変わる前に

食べたものが脂肪に変わるの、おおよそ24~48時間後とされているので、食べ過ぎた後の3日間をどう過ごすかで、脂肪が定着するかどうかが決まるといえます。

食べ過ぎた後は、食事を抜いてしまいがちですが、実はこれは逆効果。食事の間隔をあけると体が飢餓状態になり、脂肪を燃焼しにくくなるのです。食べ過ぎたときは摂取カロリーを減らすのではなく、「代謝を上げて、脂肪の蓄積を減らす」ことを心がけましょう。

そのポイントは次の5つです。

①水分を多めに摂る

食べ過ぎた時は塩分を摂り過ぎていることが多く、またアルコールも飲んでいると、脱水状態になっている可能性もあるので、いつもより多めに水分を摂るのが大切です。

②食間は空けすぎない

食事と食事の間隔は4時間以内がベスト。ただ、仕事などで時間の調整が難しい場合は、カカオ含有量の多いチョコレートや、食塩不使用のナッツ類などを数粒食べて、調整するといいですね。

③低糖質、低脂質、低塩分の食事

朝食を摂ることで一日の基礎代謝がアップします。身体を温める温かい野菜スープや豆乳、ヨーグルトなどがおすすめです。

④軽い運動

普段よりも体を動かして、エネルギー消費を促進することも重要です。自転車を使わずに歩いてみる、エスカレーターではなく階段を使うなど、ちょっと意識するだけでも変わってきますよ。

⑤ゆっくり長めの入浴

体を温めて体内循環を良くし、代謝をアップさせましょう。入る前には、発汗を促すためにも、常温の水をコップ1杯飲んでくださいね。



日本の 四季を食す



～鶏肉～

比較的安価で栄養もバツグン!
美容にも健康にも嬉しい食材

栄養満点!

鶏肉と言えば、高たんぱく質で低脂肪なのが有名ですが、実はビタミン類やミネラルも豊富なんです。加えて、精神的ストレスの軽減や、睡眠の質改善に役立つと言われているトリプトファンなども含まれており、栄養豊富な食材です。しかも、牛肉や豚肉に比べて脂質が少ないため、カロリーは控え目。ダイエット中の方にも嬉しい食材です。

選ぶときはドリップをチェック!

ドリップは、うまみ成分や栄養素が肉から流れ出てしまっている状態。購入するときは、ドリップが出ておらず、みずみずしくて透明感のあるピンク色の鶏肉がベストです。身が白く濁っているものは、鮮度が落ちている可能性があるのを避けたほうがいいですね。皮つきの鶏肉を選ぶときは、毛穴がブツブツと盛り上がり、細かくひだがよっているものが新鮮な証拠です。

まず水気を取って

鶏肉に限らず、肉類は空気に触れると酸化が進み、傷みやすくなります。なので、買ってきたら、まずキッチンペーパーで水気をよくふき取って、ラップでぴったりと包み、ジッパー付き保存袋に入れて密閉してください。

冷蔵庫に入れる場合は、チルド室へ。冷凍庫に入れる場合は、ジッパー付き保存袋に入れる際、なるべくお肉が重ならないようにして、金属製のトレイなどにのせると、熱伝導がよくなり、効率よく素早く冷凍できます。解凍する際は、冷蔵庫のチルド室で半日程度寝かせて、ゆっくり解凍するのがいいですね。



5分でできる! 小松菜の納豆あえ

材料(4人分)

小松菜……………	1袋	白ごま……………	適量
納豆……………	2パック	しょうゆ……………	お好みで
ごま油……………	大さじ1		

作り方

- ①小松菜を茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに、納豆と付属のタレ、小松菜、ごま油を入れて、混ぜる。
この時、味が薄ければ、お好みでしょうゆを加える。
- ③お皿に盛り付けて、白ごまをふりかけて完成!

お好みで、からしを入れてもいいですね♪