



あけぼの栄養だより



11・12月号

季節はすっかり冬になり、一層冷えてきましたね。

今年は新型コロナウイルスにより記憶に残る1年になったと思いますが、冬は風邪やインフルエンザにも注意が必要ですので、皆さん十分に気を付けてくださいね！

さて、皆さんが気にされる体重ですが「なんとなく年々痩せにくくなっている気がする」という方も多いのではないのでしょうか？それは筋肉量が減少して基礎代謝も落ちてしまっているからかもしれません！筋肉量の減少はロコモティブシンドロームの原因にもなるので、体幹トレーニングをしてみてもいいでしょうか？(若い方は特に！)



体幹トレーニングは基礎代謝を上げる効果だけでなく、ポッコリお腹や姿勢改善などにも効果があります！「でも筋トレと一緒につらいでしょ？難しいでしょ？」とお悩みの方もいるかと思いますが。無理をした運動は怪我の原因になりますので、運動は自分ができるレベル～ちょっと頑張るレベルで行いましょう。つらいメニューを無理して行わなくてもOKです(アスリートの方は別ですが…)

そのレベルやどんなトレーニングをしたらいいかわからない！という方は、いつでも！！あけぼのファーマシーグループの管理栄養士または健康運動実践指導者にお声かけください♪またSNSでも食事や運動情報も随時発信しておりますので、チェックしてみてくださいね～！

あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案 薬膳アレンジ！黒ごまきな粉ミルク



寒くなり空気が乾燥している季節に、薬膳の要素を組み込んだアレンジメニューをご紹介します！五臓で「肺」に属する時期は肺の機能が活発になります。乾燥は肺を傷めやすいので、肺を整え、潤肺する必要があります。今回は温めて肺を潤す食材を使ったホットドリンクにしてみました！ほっこり温まりますよ♪



【材料;1杯分】
牛乳 …180ml
黒ごまきな粉アーモンド…スプーン1杯
はちみつ…スプーン1杯
生姜絞り汁…少々



【作り方】
① ホットミルクを作る。
(お鍋でも電子レンジでもOK)
② 黒ごまきな粉アーモンド・はちみつ・生姜絞り汁を加えてよく混ぜる。



今回使用した黒ごまきな粉は
コチラの商品！ヨーグルトに
かけても美味しいですよ～

裏面へ続く



11・12月の旬



鯖:可食部 100g あたり(真鯖)247kcal (品種により異なる)

鯖にはEPA・DHAが豊富に含まれており、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きや善玉コレステロールを増やす働きがあります。他にも脳の情報伝達をスムーズにする働きなどから認知機能維持への効果が期待されています。



柿:小1個(135g)あたり81kcal

柿には抗酸化作用のあるβカロテンやリコピンだけでなく、ビタミンCも豊富で大きさによっては1個で1日に推奨される摂取量のビタミンCを摂ることができます。栄養価は高いものの糖尿病の方は1日1個までとし、食べ過ぎには注意しましょう。



ショートケーキ:1ピースあたり205kcal(メーカー・商品により異なります)

イベントの時は食事やスイーツも楽しんでOKです!クリスマス定番のケーキ類は、糖質が高いため血糖値にも大きく影響します。そのため、食べる予定の前後の日で食事量や糖質量を調整するようにしましょう。



そば:1人前(かけそば)180g あたり286kcal

そばはタンパク質やビタミンB₁・B₂などを豊富に含み、疲労回復や皮膚や粘膜の健康維持に効果的です。他にもルチンという成分は、毛細血管を強くし血流改善にも効果があるとされています。年越しそばは天ぷらではなく、野菜たっぷりのけんちん汁にして食べるのがお勧めです。

手洗い・うがい・マスクの装着・手指消毒・ソーシャルディスタンス…いろいろなポイントに注意し
しっかり体調管理をしてイベントも楽しみましょう!

良いお年を
お迎え下さい

2020年は栄養相談などを通して、少しずつ皆さまとお話させていただくことができました。本当にありがとうございました。来年もあけぼのファーマシーグループをどうぞよろしくお願いいたします。

THANK
YOU

お問合せ・連絡先:050-7112-8331
〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3
(あけぼの薬局学園の森店2F)



Akebono Pharmacy Group