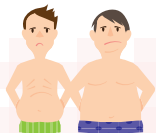


ヘルシー通信



●筋肉を落とさず、適正体重を目指そう!

・BMIが正常値でも「隠れ肥満」?

肥満度の判定はBMIが用いられ、男女とも $18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$ が、普通体重とされています(BMI=体重kg÷身長m÷身長m)。BMIは普通体重でも、筋肉と比べて脂肪が多く体脂肪率が高い、つまり筋肉量が少ない「隠れ肥満となっている場合もあるので注意しましょう。

・ダイエットは将来の“介護”に影響も

極端に摂取カロリーを制限したり、特定のものを摂取するダイエット法などでは、サルコペニア(加齢に伴い、筋肉量が減少していく現象)のリスクを高めます。サルコペニアは25~30歳頃から始まり、食事でタンパク質をバランス良く摂ること、運動・筋トレによって、進行の程度を抑えることが可能です。

●体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップ!

・基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝*は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。

*基礎代謝:心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。

・秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、有酸素運動と筋トレを組み合わせるのが理想的です。自宅でもすぐに始められるスクワットは、身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体(太腿の表・裏、お尻やふくらはぎなど)を動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。

食事では、筋肉をつくるたんぱく質、ビタミン類を摂ることも大切です。秋の味覚のさんま、戻りかつお、鮭などの旬の魚には、たんぱく質やビタミンDが豊富です。

監修:(株)食の学び舎くろみ
代表取締役 中野ヤスロ

「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアシリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くろみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。
<http://shokunomanabiya-kurumi.com>



◆食欲がなくても食べられる 秋の栄養まんてんポタージュ

【材料 4人分】

冬瓜…………… 1/4個(正味250g)
しいたけ…………… 小4個
エリンギ…………… 1個
れんこん…………… 70g
白ネギ…………… 1本
ごま油…………… 小2
鶏むね肉…………… 100g



片栗粉…………… 大さじ1
水…………… 600cc
塩…………… 小さじ1
だし昆布…………… 5cm角1枚

【作り方】

1. 鍋に分量の水とだし昆布を入れて30分以上おく。
2. 長ねぎ(白い部分)はみじん切り、冬瓜、しいたけ、エリンギ、れんこんは1cm角に切る
3. 鍋を中火にかけ、ごま油をひく。れんこんを炒め、周りが透明になってきたら長ねぎを加えて炒める。
4. しいたけとエリンギも加えてさらに1分ほど炒める
5. 1を加え、沸騰したら冬瓜と塩も加え、再沸騰したら弱火でフタをして5分ほど煮る。
6. おろし生姜を加えてひと混ぜしたら器に盛り、長ねぎ(緑の部分)を刻んで飾る。

★冬瓜にはカリウムが豊富です。体内の余分なナトリウムの排出を促す効果があり、体内の塩分バランスを維持する働きがあります。利尿作用があることから、むくみの予防効果があります。さらに血圧の上昇を抑える働きがあるので、高血圧の予防に効果があります。また、カリウムには筋肉の収縮を正常に行う働きがあります。ビタミンCも豊富です。

