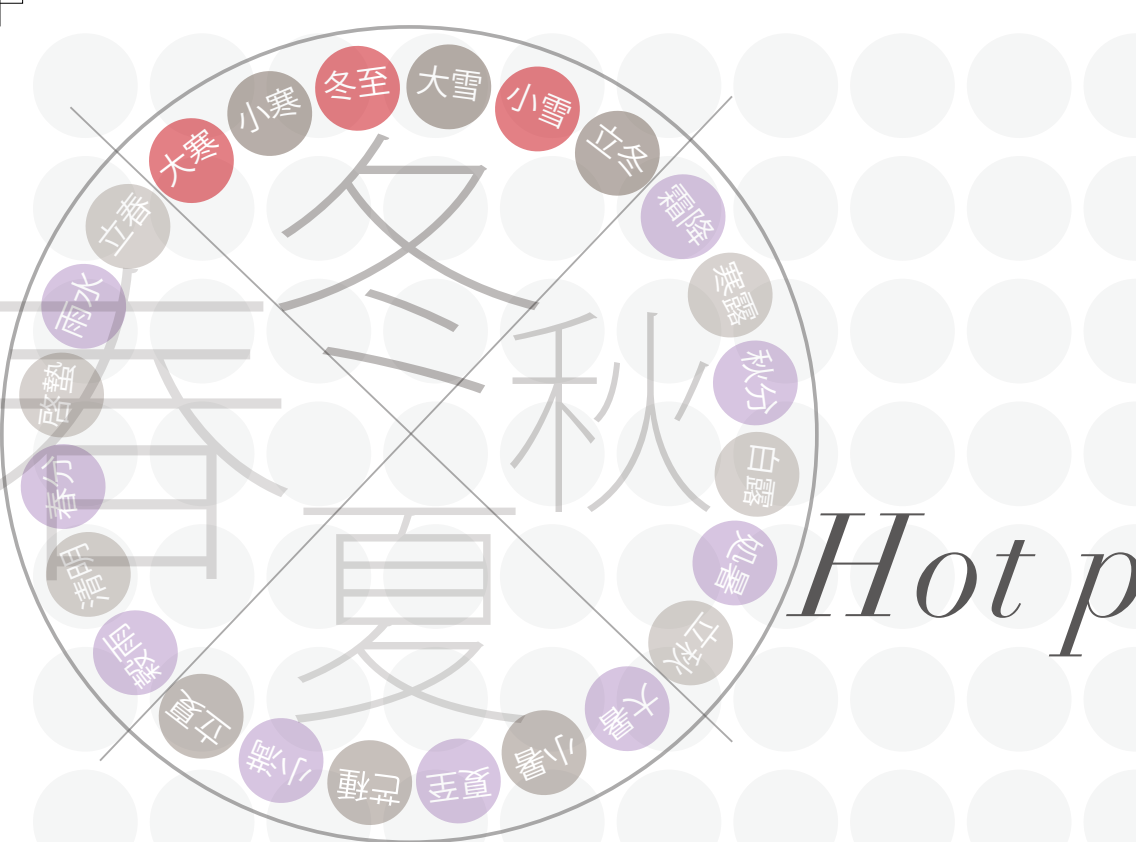


vol.11
2018
Winter

アレア
de
食育

Hot pot cooking
冬にうれしい
バランス食「鍋」



Hot pot cooking

冷えたカラダに元気をチャージ 冬にうれしい バランス食「鍋」

アレア品川が打ち出す食育プロジェクトの本年度コンセプト「二十四節気」。今回は、冬に迎える二十四節気の暦や旬の食べ物、また冬の風物詩「鍋」についてご紹介します。鍋は、冷えた冬のカラダを温めてくれるほか、食べ方によっては“脂肪のエネルギー化”を助けてくれるうれしい効果もあるんです！



アレア
Food and
Nutrition
Education
食育

監修／保健学博士 山本 初子

日本女子大学家政学部食物学科卒業、同大学院家政学研究所食物栄養専攻修士課程修了、学習院女子短期大学家庭生活科をはじめとして、多くの大学・短期大学・専門学校の非常勤講師等を経て、実践女子短期大学教授、桐生大学医療保健学部栄養学科教授を歴任。2000年保健学博士号取得。花の集い・健康コンシェルジュの会会員、IFF公認プラクティショナー、管理栄養士

協力/花の集い・健康コンシェルジュの会

山の雪化粧が美しい、 本格的な冬へ

これから迎える寒い冬は、二十四節気のうち【大雪(たいせつ)】【冬至(とうじ)】【小寒(しょうかん)】【大寒(だいかん)】にあたる季節。【大雪】は十二月七日頃からの十五日間で、山の雪化粧が美しく平地にも雪が降りだす頃。本格的な冬の到来であり、動物たちも冬ごもりの準備です。【冬至】は十二月二十二日頃からの十五日間。一年で最も昼が短く夜が長い日としても知られる冬至は、冬至がゆ・冬至かぼちゃ・柚子湯などで厄払いや無病息災を祈

る風習もありますね。【小寒】は一月五日頃からの十五日間で、寒さがいっそう厳しくなる頃。小寒この次にやってくる大寒を合わせた約1ヶ月間を「寒中」「寒の内」と呼び、寒中見舞いを送る時期とされています。そして【大寒】は二月二十日頃からの十五日間。グツと冷え込み、寒さが最も厳しい頃といえるでしょう。二十四節気のうち最後に迎える節気であり、ここを乗り越えれば春はもうすぐそこです。

旬の食材を摂るなら 「鍋」がぴったり！

二十四節気が巡るとともに移り変わる、旬の食材。これからの季節に旬を迎える食材といえば白菜、ネギ、長芋、里芋、大根、ブロッコリー、春菊などが挙げられます。旬の食べ物、美味しいのはもちろん栄養価も高く、そして価格もお手頃。メリットたくさん旬の食材

で、ぜひ冬の食をめぐればいっぱい満喫しましょう。そして、そんな旬の食材を摂るのにおすすめのなのが「鍋」です。体をほかほか温めてくれる鍋は、寒くなると食べる機会も増える冬の定番メニューですね。お店でも、旬の食材を使った鍋を多く見かける

Column

健康運動指導士からの美活レッスン

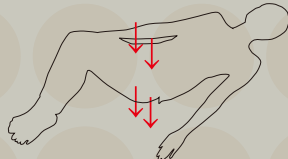
脳&体を目覚めさせる準備運動

寒くなってくると、朝布団から出るのが億劫になりがちですね。そんな冬の朝におすすめの、ちょっとした習慣をご紹介します。

朝、目が覚めて、「まだ布団から出たくない…」「頭がボーっとする…もう少し寝たい…」なんてとき、ありませんか？ そんな朝は、ぜひ「脳と体を目覚めさせる動き」で、起きる準備をしっかりと行ってから布団を出てみてください。きっと、頭も体もスッキリとした状態で起きられますよ。

おすすめの動きは2つ。図と一緒に見ていきましょう。

1 仰向けになって両ひざを立て、骨盤の部分を回します。時計回りと反時計回りを交互に繰り返しましょう。また、下(布団方向)に向かってお腹やお尻をグッと沈ませるように意識してみるのもポイント。これらの動きをくり返し行います。



2 自分をハグするように、右手は左肩に、左手は右肩に回します。その状態で、体全体を左右交互にゴロン、ゴロンと揺らしてみよう。無理に体に力を入れず、リラックスしながら揺らしてみてくださいね。



どちらの動きも難しいものではなく、毎朝の習慣として誰でも気軽に続けられるものなので、ぜひ実践してみてください。きっと1日の始まりをスッキリとスタートできるでしょう。とくに、寒さから体がこぼり縮こまりがちな冬にはおすすめです！

健康運動指導士 湊 真里

東京女子体育大学卒業、1988年 健康運動指導士資格修得、2000年 フェルデンクライスマソッド国際ライセンス取得、大学卒業後より有酸素運動時の質の良い動きについて研究。身体調整体操として集大成させ、本体操を創始。現在、指導者の養成に力を入れている。また、保健センターなどで健康教育の講師多数。花の集い健康コンシェルジュの会 会長。

けんたいこうしん

「健体康心」

～健康は、体も心も健やかであってこそ～

「健康」の意味って何ですか？と聞かれれば、多くの人が「病気をしていないこと」と答えるでしょう。しかし、「病気でないこと＝健康」でしょうか？体は元気だけれど心が病んでいる場合、それは果たして健康と言えるのでしょうか？実は、WHO(世界保健機構)が定めた「健康」の条件には、次の7つが挙げられています。

健康の条件

1

何を食べてもおいしいこと



2

よく眠れること



3

すぐに疲れを覚えないこと



4

快い排便があること



5

風邪気味でないこと



6

体重が変わらないこと



7

毎日が楽しく明るいこと



7つめの項目を見ると、肉体的なことだけでなく、精神的なことも加えて「健康」を定義していることがわかりますね。たしかに、いくら体が健康であっても、心が病んでいたり荒んでいては、考え方が不健康になってしまいます。それは総合的にみて健康とは言えないでしょう。ちなみに、「健康」の語源は「健体康心」と言われています。この四字熟語からも、「健康」は体と心の両方から構成されるものなのだと、解釈できますね。病気をしないことはもちろんですが、「心の状態」にも気を配り、心身ともに健やかでありたいものです。

Hot pot cooking



お肉が脂肪をエネルギー化…？

お肉には、「レカルニチン」という成分が含まれています。レカルニチンは、主に動物の筋肉に含まれている成分。野菜にはほとんど含まれていません。このレカルニチンが、実は「脂肪のエネルギー化」をサポートしてくれるのです。つまり、レカルニチンが含まれているお肉を食べることで、脂肪がエネルギー化されやすくなり、余分な脂肪として体内に溜まりにくくなる、というわけです。

また、基礎代謝を高めて余分な脂肪を燃やすには筋肉が必要ですが、この筋肉の材料となるのがたんぱく質。お肉にはたんぱく質が豊富なので、

ようになります。家の食卓でも登場頻度が増えるのではないのでしょうか？家で作る鍋は好きな食材を自由に入れられるのが魅力なので、ぜひ旬の食材を積極的に取り入れてみてください。またその際は、「食材のバランス」にも気を配ってみてください。旬の野菜をたくさん入れるのはとても良いことですが、野菜ばかりに偏ってしまつてはたんぱく質が不足してしまいます。

お肉や魚介など、野菜からは摂れない栄養素をもつ食材も一緒に入れて、バランスよく楽しみましょう！

ただ、なかには「ダイエット中だからお肉は控えない…」なんて方もいるかもしれませんが、しかし、実はお肉には、脂肪のエネルギー化を助けてくれる働きもあるんですよ。少しくわしくご紹介しましょう。

しっかりと食べることで筋肉が付きやすくなり、結果的に太りにくい体質を目指す…ということも言えます。

ダイエット中はなんとなく避けてしまいがちなお肉ですが、むしろ、ダイエットを助けてくれるような働きもあつたんです。ぜひ、他の食材と一緒にしっかりと摂るようにしましょう！

冬が旬のさまざまな野菜に、脂肪のエネルギー化を助けてくれるお肉…色々な食材をバランスよく摂れ、しかも体を温めてくれる鍋は、まさに冬の「元気食」。この冬は、ぜひ美味しく食べて体にもうれしい鍋で元気をチャージして新しい年を迎えましょう！