

頑張るより、環境を変えよう！～太るのは環境のせい？～

「最近太ってきたのは、自分の意志が弱いから…」と悩んでいませんか？
 現代社会は生活しているだけで自然と太ってしまう罠（肥満環境因子）が溢れています
 私たちの周りにある「太りやすい環境（仕組み）」を見直してみましょう

現代社会に潜む「3つの罠」



① いつでも手に入る「高カロリー」

安くて美味しい食べ物が24時間、手に入ります



② 動なくても困らない「便利さ」

圧倒的に「歩く・動く」機会を失っています



③ 「夜更かし」と「ストレス」

睡眠不足や、日々のストレスは、食欲を強めるホルモンを増やします

筋肉減少の「3大原因」



① 「加齢」

成長ホルモン・性ホルモンの低下で筋肉が減少するとされています



② 「運動不足」

筋肉を失う原因の1番は結局のところ、運動不足です



③ 「タンパク質不足」

筋肉の材料、タンパク質と筋肉合成を助けるビタミンDの不足



肥満症とは「BMI $\geq$ 25」で「健康障害を伴うもの」と定義されています
 体重を3%減らすと体重に関連した問題解決に役立つとされています

まずは1つ、変えてみよう！～太りにくい環境を整える～

① 食事

- ・お菓子は見えないところへ
- ・飲み物はノンカロリー
- ・平たいお皿に食べる分だけ

② すき間運動

- ・1時間に1回立ち上がる
- ・近いところは歩く
- ・階段を使う
- ・テレビCM中はストレッチする
- ・食後に10分歩く

③ 夜更かしリセット

- ・起きる時間を一定に
- ・朝日を浴びる
- ・夜スマホはほどほどに
- ・お風呂で体温アップ
- ・睡眠を味方に



周囲に協力して欲しいことを伝えておくと一緒に散歩したり、一緒に食事内容を考え、ほかにも無理なく取り入れるいい方法が見つかるかもしれません♪

旬の食材でクッキング☆

秋鮭



秋鮭とは

産卵のために日本の川へ戻ってくる天然白鮭のこと
 脂身が少なくあっさりとした上品な味わいが特徴

栄養

- タンパク質豊富
- 抗酸化成分
- ビタミンD

効能

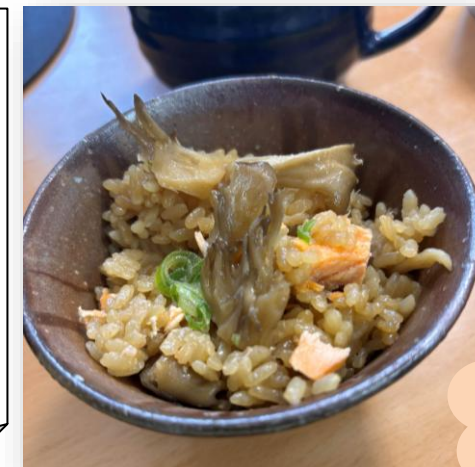
- 筋肉合成

秋鮭と舞茸の炊き込みごはん



材料(約4人分)

米 2合
 秋鮭 1切100g
 舞茸 1袋100g
 ☆濃口しょうゆ 大さじ1
 ☆料理酒 大さじ1
 ☆みりん 大さじ1
 ☆塩 少々
 ☆だしの素 少々
 ねぎ(飾り用) 少々



栄養成分(1人前)

エネルギー 297 kcal
 たんぱく質 9.3 g
 脂質 1.6g
 炭水化物 59.0g
 塩分 1.0g

簡単につくれます♪



【作り方】

- ① お米を洗っておく
- ② 舞茸の根元を切り落とし小房に分ける
- ③ 炊飯器の内釜に米、☆調味料を加えメモリまで水を入れてひと混ぜし、米を平らにならす
- ④ 秋鮭1切を中央に置き、周りに②の舞茸をのせ炊飯する
- ⑤ 炊き上がった鮭の皮と骨をとりのぞき鮭の身をほぐしながらさっくり混ぜる
- ⑥ 器に盛りねぎを散らして出来上がり



一口メモ



11月5日『いいりんごの日』

11月は「いい〇〇の日」が続く縁起のよい月で、11月5日はりんごの日です
 りんご売り場にはいろいろな品種のりんごが並んでいますね
 甘味、酸味、食感、ジューシーさ等、みなさんはどの品種が好みですか？

【おすすめ切り方】

皮ごと食べられて輪切りやスティックもおススメです



私の1番は「サンふじ♪」

ステップ：半分に切る→芯を取る→厚くスライス→棒状にまとめる



