

「とり」は「取り込む」に繋がり、良いご縁や商機を取り込む商売繁盛の年といわれています。また、「酉」の字には「果実が極限まで熟した状態」という意味があり、「今までの努力が報われる時期」とも言われています。

何か新しいことを
始めてみては！



謹賀新年

// ちょっとした気遣いで、健康な一年に！ //

健康第一と、「メタボ脱出！」「ウォーキング30分実行！」など、毎年目標を立てるけど、仕事や家事に追われ、何もできずに一年が過ぎてしまった、なんてことはありませんか？今年には気軽にでき、健康維持に有効といわれている「体内リズムを整える」健康習慣を実践してみませんか？

体内リズムを整える3つのスイッチ

私たちの体温や血圧、ホルモン分泌などは、常に同じ値を保っているわけではなく、1日周期で増減を繰り返しています。この増減によって、活動するのに適した時間帯、睡眠に適した時間帯、食事が脂肪として蓄積されやすい時間帯などが生まれます。実はこの日周リズムは季節変化に対応するため、約25時間でできています。そのため、体にある体内時計が24時間に修正し、体内リズムを整えています。しかし、不規則な生活やストレスなどが続くと、この体内時計が働かなくなり、体内リズムが乱れてしまいます。そうするとメンタル不調や肥満、血糖や血圧などに異常が起こりやすく、体に大きな負担をかけてしまいます。

☺**体内時計を24時間周期に合わせるためのスイッチは「太陽光」「食事」「身体活動」です。**

太陽光	食事	身体活動
朝起きて太陽の光を浴びる。	〈朝食〉 朝食は体内リズムを調整する最も重要な食事です。 胃腸を刺激して体を目覚めさせ、活動に必要な体温や血圧を上げます。朝は塩分控え目がベター。 〈昼食〉 活動的な時間でエネルギーが消費されやすい。揚げ物や炒め物が食べたい時はランチタイムに。 〈夕食〉 野菜中心に、腹八分目を心掛ける。22時以降の食事は血糖値の上昇や脂肪の蓄積が起こりやすく、太りやすい。	日中は体を動かし、夜は休むというメリハリある活動スタイルが快適な体内リズムを作ります。 ☺立っているだけでも、消費エネルギーは座位の20%アップ。歩くと3倍に！ ☺背筋を伸ばし良い姿勢を意識するだけで、筋肉を刺激して運動効果がアップします。
夜勤のある方は、起床後に光を浴び、睡眠時間を除いた5～6時間間隔で食事を規則正しく食べることで体内リズムを整えることができます。		歩幅を大きく こまめな立ち歩き

栄養士さんのお勧め 簡単レシピ

《野菜たっぷり脂肪燃焼スープ》

材料(4皿分)

キャベツ・・・1/4玉
タマネギ・・・1個半
セロリ・・・1/2本
にんじん・・・1/2本
ピーマン・・・1個
トマト(缶)・・・200g
コンソメキューブ・・・1個
水・・・1.5～2ℓ
塩・・・少々

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、コンソメ、①の野菜とトマトを入れ、中火で約20分煮る。
- ③塩で味を調え、食べる時にすりおろしたショウガを加える。

☺**冷え性、便秘解消、免疫力アップに効果あり！**

このスープにはカリウム、ビタミン類、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれているので、老廃物の排泄、抗酸化作用、脂質代謝、血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。更に、夜は脂肪が蓄積されやすい時間帯ですので、夕食の最初にこのスープを1皿食べれば肥満防止にも役立ちます。

