

けんこみ 便り

Vol.48
2026年1月発行



ねぎ嫌い克服！

ねぎが苦手な理由と対策

☑辛味・匂い

対策①：水にさらす

辛味や匂いの原因である **硫化アリル** は揮発性のため、カットして **しばらく置いておく** だけでも軽減されます。さらに水にさらすことでより辛味が抜けやすくなります。

対策②：加熱する

硫化アリルは加熱することで、甘みのある物質に変化します。辛味や匂いが苦手な方はしっかり加熱しましょう。



☑食感

対策：食感のある他の食材に混ぜ込む

ねぎの繊維が苦手な方は **細かく刻んで** 他の食材と一緒に混ぜてしまいましょう！キャベツや白菜などの **シャキシャキとした食感のある食材** と一緒に食べるとねぎの食感がわかりづらくなり、食べやすくなります。

切り方による違い

◎繊維にそって切る
⇒**辛味が出にくく**
シャキシャキとした
食感に！

(例)中華料理・和食
の飾りなど



◎繊維を断ち切る
⇒繊維が壊れて甘みや
辛味が出やすい。

(例)味噌汁・スープな
ど



◎斜め切り
⇒辛味と甘みが**バ
ランスよく** 楽しめ
ます。火の通りも
いい！

(例)鍋・炒め物など





生活習慣チェック

運動・睡眠編



年末年始で生活習慣乱れていませんか…？

運動習慣チェック✓

- ☐ つい、歩いていけるところへの外出を避けてしまう。
- ☐ 一階分でもエレベーター、エスカレーターをよく使う。
- ☐ トボトボと歩くことが多い。
- ☐ 休みの日は家でゴロゴロしていることが多い。
- ☐ 立ったり、座ったりする際に支えが欲しくなる。



当てはまるものがある方は**運動不足**の可能性あります…！

1日の目標歩数 → **成人：8000歩以上 高齢者：6000歩以上**
 理想の歩行速度 → **健康維持：4km/h(散歩くらい)**
ダイエット：5～7km/h(早歩き)

今の運動量から急に増やせない…という方は

今より**10分多く身体を動かす**ことを心がけてみましょう！

少し遠回りをして買い物に行く、ながらストレッチなどがオススメ！

睡眠習慣チェック✓

- ☐ 夜更かし、昼まで寝ることがよくある。
- ☐ 寝る直前までスマホ、パソコンを見ている。
- ☐ 就寝間際に食事を摂ることがある。



当てはまるものがある方は、**睡眠不足**になっている可能性があります…！

睡眠不足が続くとどうなる…？

- ・ 眠気、意欲低下
- ・ 記憶力減退 などの影響を及ぼします。



☆睡眠5原則☆

①適度な長さで休養感のある睡眠。

6時間以上を目安に確保しよう！

②光・温度・音に配慮した**良い睡眠のための環境作り**を心がけよう！

③適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラック스로

眠りと目覚めのメリハリを！

④カフェイン、お酒、たばこの**嗜好品は控えめに。**

⑤眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家へ相談しよう。





生活習慣チェック 食事編



食生活見直しチェック✓

(通院中の方は、医師の指示に従ってください。)

- ☐ 主食を1食1品、1日3回食べていない。
- ☐ 主菜を1食1品、1日3回食べていない。
- ☐ 副菜を1食1品以上、1日4～6品食べていない。
- ☐ 牛乳・乳製品を1日1～2回食べていない。
- ☐ 果物を1日3回以上食べている。



当てはまるものがある方は、

1日の栄養素が偏っている可能性があります…！

その他の注意点

チェックリスト以上に食べている。**塩分**を摂りすぎている。
脂質の量と質を意識していない。(動物性の脂質が多い。)
そんな場合も食生活が乱れていく要因の1つです。

バランスランチョマト





今月のおすすめレシピ



ほかほか♪ ミルクカレースープ



ねぎの匂い・辛味が
苦手な方におすすめの1品。
寒い冬にぴったり！



★鳩ヶ谷駅前店がレシピ考案しました★