

郷土料理 ー北陸ー

福井県 おろしそば



冷たいつゆをかけ、たっぷりの
大根おろしとカツオ節、ねぎなどを
のせた「ぶっかけそば」です！
大根は、北陸のピリッと辛い越前辛味
大根が人気！



【歴史】

福井県では、そばは戦時中の非常食として昔から食べられており、そばの品質と製粉技術が高いことで知られています。昭和天皇がおろしそばを召し上がったこともあり、全国に広まっていきました。

栄養的にもそばと大根の組み合わせは◎！

そばに含まれるルチン、大根に含まれるイソチオシアネートは**抗酸化作用**があるといわれています。

抗酸化作用とは、**活性酸素の発生や働きを抑え、体内の酸化を防ぐことをいいます！**

福井県の郷土料理をぜひ味わってみてください♪



痩せ対策 生活編



痩せとは

→BMI(体格指数)が18.5未満の状態

※BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))



痩せは、骨粗しょう症や筋力の低下、免疫機能の低下、月経不順など、健康へのさまざまな影響につながることがあります。



健康的な体重増加のために

①食事：消費カロリー＜摂取カロリー

消費カロリーよりも摂取カロリーを多くすることが基本です。無理に量を増やすのではなく、**欠食を避け、栄養価の高い食品**を選びましょう。



②運動：筋力トレーニング

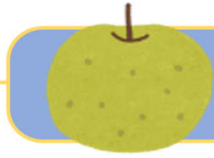
ウォーキングなどの有酸素運動よりも、**スクワット**や**腕立て伏せ**、**軽いダンベルを使ったトレーニング**などがおすすめです。運動習慣のない方は、無理のない範囲から始めましょう。



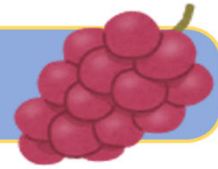
③生活習慣の改善

- ・**十分な睡眠**：成長ホルモンの分泌を促し、筋肉や体重の増加をサポートします。
- ・**ストレス管理**：ストレスは食欲不振や消化機能の低下を招く恐れがあります。自分なりのリラックス方法を見つけましょう！





痩せ対策 食事編



1日に必要なエネルギー量を把握する

食事量が少ないと必要なエネルギー量を十分に摂取できず、活動すればするほど痩せてしまうため、**1日に必要なエネルギー量を知ることが大切**です。



身体活動レベル	低い 座っていることが ほとんど	ふつう デスクワーク 中心	高い 立ち仕事など
成人男性	約2300kcal	約2700kcal	約3000kcal
成人女性	約1700kcal	約2000kcal	約2200kcal

痩せを防ぐ食事のポイント

① 少しずつ食べる量を増やす

1300kcalしか食べていない人が今日から2000kcalといっても対応しがたいため、**1週間で100～200kcal増**を目安に食べることで無理なく食事量を増やすことができます。



② こまめに食事を摂る

少食などで3食だけでは必要なエネルギー量に達せない方は**1～2回の補食**を追加しましょう。
おにぎりやバナナ、ヨーグルトなどがおすすめです。



③ 消化に良い物を食べる

遺伝や過去の生活習慣が原因で消化吸収がうまくいかず、増量に繋がらない方もいらっしゃいます。

油ものを控え、蒸す・煮る・ゆでるといった調理法を用いてみましょう。





今月のおすすめレシピ



たんぱく質が摂れる／
レンジで！
ふわふわ豆腐たまご



**忙しい朝でも
火いらずで手軽に作れる！**

★川口エルザタワー店がレシピ考案しました★