



はれはれ通信

vol. 57

2023年 1月号

明けましておめでとうございます。ハレヤです😊 本年もよろしくお願ひいたします。

さて、クリスマス、年末、お正月とイベントラッシュが続きましたが、皆様の体、重くなっていますか？この時期の日本人の体重は、平均2kg増えているそうです。

そこで、今回は 食べ過ぎ・お正月太りを早くリセットする方法をお届けします。

① 早くリセットする方法は？

ズバリ！「早めにおこなう」が重要です。食べたものは2～3日ではすぐに脂肪にはならず、まず肝臓に運ばれ、48時間ほどで余分な糖質や脂質が体に蓄えられて脂肪になります。さらに体脂肪として体に定着するのは、2週間ほどかかるといわれています。

★炭水化物・脂質を減らし、夕食を控えめに

朝、胃もたれや食欲がないときは無理に食べず、白湯や常温の水で水分補求をしましょう。何か食べるとときは、蒸し野菜や果物、『脂肪燃焼スープ』を。

夕食はいつもの量より減らし、食べる時間を1～2時間ほど早められると、寝ている間に胃腸を休めることができます。また、食事の一口目を野菜にする「ベジファースト」を取り入れると、血糖値の上昇がゆるやかになり、肥満防止に◎

★錯覚満腹感を利用する

小さめのお皿に料理を盛ったり、噛みごたえのある食材を使ったりすると、実際よりもたくさん食べたように脳がかんがいをしてくれて、満腹感を得やすくなると言わわれています。

食器やカトラリーも重いものを使うと、食べ物自体に重量があると感じやすくなるそうです。

★生活リズムを整える

年末年始は夜ふかしや起床時間が遅くなったりと、体内時計が乱れがち。そうなると食欲が狂って爆食してしまうたり、代謝を下げてしまうことに。夜12時前には布団に入り、朝は早めに起きて朝日をあびると体内時計も戻りやすくなります。

★軽い運動を取り入れる

少し早めに起きて朝さんぽをしたり、室内できのうストレッチや筋トレをするのもGood！筋トレは、何回を付せと目標を定めてしまうと億劫にならなくて、気が向いたときや、歯みがきのときに回数を決めずに行なうと継続やすいです。

脂肪燃焼！洋風スープ 和風スープ

以上、4つの方法を紹介しました。

日々の生活で取り入れやすいものからおためしてみて下さい😊



② お野菜紹介 人参にんじん

今年の干支のうさぎが大好き＆常備菜メニューに不可欠な人参を取り上げます。

- 今、出回っている人参は、昔に比べて香りが少ない、もしくはないと思いませんか？万人が食べやすいように香りが少なくなるように品種改良しているのだそうです。これを聞いたとき、そんなことできるの？！とオドロキました…

- 人参は大きく東洋種と西洋種に分けられます。

東洋種は、赤白紫などカラフルなものが多く、形が細長いのが特徴です。お正月によく食べられている金時人参は東洋種になります。

スーパーでよく見つかる太くて短い人参は、五寸人参という西洋種で、煮物からサラダまで活躍する万能選手！

- 人参は目に良いとよく聞きますよね。輪切りにすると“目”的形に似ていると思いませんか？この世界は、形が同じものは同じ周波数でできていると言われており、“目”と同じ形の人参を撮ると、‘目’を助けることができるそうです。

〈旬〉 10月(走り)～11月(盛り)～12月(名残)

- 走りの時期は水分が多く、皮が薄い。風味は軽やかでアツカやすいです。
- 名残は水分がきて皮が厚く、風味も甘味も濃くなります。



〈解体方法〉

- 葉つきのものは、葉に栄養がないようにすぐに葉と根に切り分ける。
- 根は上から1/3の部分で切り分けると◎。1/3部分は繊維が太く、2/3部分は成長途中なのでやわらかい。

〈保存方法〉

- 風に当たると傷みやすいので、新聞紙などで包んで常温保存。
- 泥がついたものは、1週間～10日持ちます。

参考文献
内田悟のやさしい塾

③ オススメレシピ【にんじんのペペロンチーノ風】

— 材料 4人分 —

- 人参 1本
- にんにく 1/2かけ
- オリーブ油 大さじ1/2
- たかのつめ(輪切り) お好みで
- 塩、こしょう 各少々

— 作り方 —

- 人参は、ピーラーでヒラヒラにむく。にんにくは、みじん切りにする。
- 火にかける前のフライパンにオリーブ油、にんにく、たかのつめを入れて火を点げる(弱火)いい香りがしてきたら、人参を加えて炒める。
- 人参がしなりしてきたら、塩、こしょうで味を調える。

秋川牧園さんの
レシピです

今月もお読みいただき
ありがとうございました。
皆様のお役に立てたら
うれしいです😊