

1月のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

正月太りを解消しよう！

～食べ飲み過ぎしがちなお正月。胃腸を整えて正月太りを解消しましょう～



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
岩寺遼さん・松浦明日香さん・
大熊左也加さん・三塚唯さんのレシピ

海苔の佃煮とひじきのお粥



【栄養価(1人分)】

エネルギー	278	Kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	0.8	g
食物繊維	2.6	g
鉄	1.7	mg
マグネシウム	39	mg
塩分	1.5	g

+この組み合わせがおすすめ

- ・白身魚のごまだれ乗せ焼
- ・サツマイモの甘露煮
- ・麩との三つ葉のお吸い物
- ・黒豆の寒天ゼリー

※栄養ポイント※

お茶碗一杯のお粥は普通のご飯のおよそ半分のカロリーです。そして水分が多いので満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。ひじきなどの海藻に含まれる水溶性食物繊維には、コレステロールを吸着して体外へ排出する効果があります。

また、正月はお餅の食べ過ぎ、お酒の飲みすぎなどでカロリー過多になる反面ビタミンやミネラルが不足しがちです。ほたては良質なたんぱく質、ビタミンB群、ミネラルを豊富に含みかつカロリーが低いので、正月太り解消にはうれしい食材です。

運動量が減るこの季節に！室内で身体を動かしましょう。

～トレーニング部位～（臀筋） 目標は左右10回1セットを×2！お試しください

四つん這いになり、手は肩の真下につき両手の指先はまっすぐ前に向け、両ひざは股関節の真下に位置するようにし、脚のつま先は立たせます。その状態から腿・膝・すねのラインと足首を直角に保ちながら片脚を上へ引きあげます。その後、足をもとの位置に戻し、逆の脚を同じように持ち上げましょう！上げた脚とは逆側に身体が傾かないように注意して下さい。お腹は常に床と平行です。

おすすめの
美トレご紹介





Recipe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

海苔の佃煮とひじきのお粥



～作り方～

- 1 精白米と雑穀を合わせて炊く。
ひじきを30分ほど水に浸して戻し、水気をきっておく。
- 2 にんじんは小さいちよう切り、水菜は食べやすい大きさ、
ほたては半分にそれぞれ切っておく。
- 3 鍋にご飯と水450cc、ひじきとにんじんとほたてを入れて
火にかける。軽く混ぜてからふたをして、そのまま弱火で20分
加熱する。
- 4 やわらかくなってきたら火を止め、醤油と塩を加えて混ぜて
器に盛る。
- 5 海苔の佃煮と水菜を上のにのせて完成。



～材料～ (2人分)

精白米	130g
雑穀	20g
※精白米と雑穀合わせて米一合	
乾燥ひじき	2g
にんじん	20g
ほたて水煮缶	30g
水菜	6g
海苔の佃煮	12g
塩	一つまみ
しょうゆ	小さじ2

【作り方のポイント】

- ・ひじきは水に浸した後によく水を切る。
- ・火が通りやすいよう、材料は小さめに切る。
- ・海苔の佃煮を混ぜて食べるので、お粥の味付けは薄めに。
- ・ホタテ缶の汁を加えて風味を出す。

