

体をあたためる食材

- ◎ねぎ・・・冷え性の改善
- ◎しょうが・・・血行や発汗・代謝を促す
- ◎にら・にんにく・・・疲労回復・代謝を高める
- ◎唐辛子・・・血行や発汗を促す



あったかレシピ紹介

豆腐とニラのとろみスープ

<材料4人分>



- きぬごし豆腐 150g (1.5cmの角切り)
- ニラ 1/2束 (4cmに切る)
- ごま油 小さじ1 にんにく1/2片 (みじん切り)
- しょうが10g (みじん切り)
- だし汁 カップ3杯
- しょうゆ 小さじ1 塩 小さじ1
- 水・片栗粉 各大さじ1 おろししょうが 小さじ2

作り方

- ①鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れて炒める
- ②かおりが出たらだし汁を加える
- ③沸騰したら豆腐・ニラ・しょうゆ・塩を入れる。ひと煮たちさせたら 水溶き片栗粉を入れとろみをつける
- ④器に盛りつけ、おろししょうがをのせる お好みで唐辛子を加える

皮下脂肪を減らそう!

<皮下脂肪のはたらき>

- 体を外界との温度差から守る
- ぶつかったときなどの衝撃を吸収する
- 生命維持に必要なエネルギー源

<特徴>

皮膚のすぐ下にある脂肪で、一度たまると落ちにくい

皮下脂肪は、備蓄エネルギー用のため、燃焼しにくいのが欠点。

男性より女性の方がつきやすい

なぜたまのの?

摂取カロリーが消費カロリーより多いから



どうしたらいいの?

食事で100kカロリー減らす
運動で100kカロリー燃やす
毎日つづけると・・・

1か月で1kcal の減量



運動療法室をご利用されたい方
詳しいご説明をしますので新館2階へ