

## ダイエットの第一歩

皆さん、運動していますか？冬に蓄えた脂肪をそのままにしていまいませんか？体重が軽いからと、好きなだけ食べ、ごろごろしては危険！運動していいのに痩せているのは、筋肉が減っている可能性も！！ケガや病気のリスクも高まります。

★**ダイエットを始める前に...**  
**まずは適正体重を知ろう**

適正体重  $\parallel$  身長(m)  $\times$  身長(m)  $\times$  22

1か月で1kg落とすには？

月に7200kcal、つまり毎日240kcalを運動で消費するか、食事を制限すれば、1か月で脂肪を1kg落とすことが出来るといわれています。



200kcal 前後の食べ物・飲み物

運動をしない、体を動かさないと体が硬くなっていきます。そんな人は、急に運動すると筋を痛めることもあるので、なるべくストレッチを行いましょう。運動前には、ラジオ体操のように反動をつけて行う動的ストレッチを行い、運動後には筋肉を伸ばしたまま数十秒静止する静的ストレッチを行うと良いですよ。入浴後の静的ストレッチも◎

### ◎ストレッチ

▼マンション・駅などでは、エスカレーターではなく階段を使う...など。

▼電車に乗ったら、手前の駅で降りて、ひと駅分歩く。

▼徒歩15分程の距離であれば、自転車に乗らずに歩く。

★**少しずつ始めましょう**  
 急に運動するぞ！と意気込んで、スポーツジムに通ったり、慣れない運動をする、長続きしなかつたり、ケガをする恐れがあります。まずは身近なことから始めてみましょう。



200kcal 消費する有酸素運動

### ◎運動のタイミング

脂肪を減らすには、食前の運動が効果的とされています。ただし食前の運動は貧血や、めまいを起こす可能性もあるので、適度な栄養・水分補給を忘れずに。食後であれば、2〜3時間あけての運動が良いでしょう。

### ※ダイエットのポイント

食事制限のみ、運動のみによるダイエットは、途中で辞めてしまったりバウンドしやすいので、運動と食事の両方で240kcalの調節をすることが、体にも心にも負担が少なくベスト◎  
 何事も少しずつ、無理のない程度に、楽しく続けましょう。

### カイセイ新聞が新しくなりました

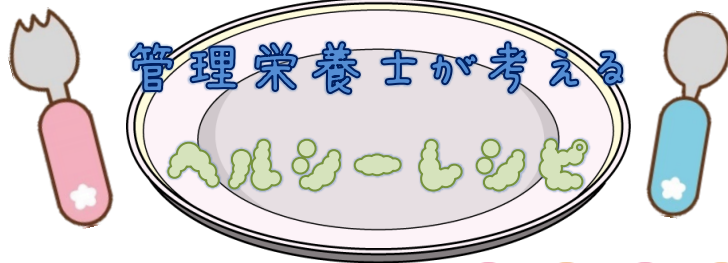
▽見やすく  
 文字を大きくし、写真やイラストを取り入れ、分かりやすくしました。

### ▽ポリウムアップ

両面印刷になり、人気の料理コーナーが大きくなりました。管理栄養士からのアドバイス付きです★また、裏面は、脳トレや店舗イベント情報など、様々なコーナーをお送りする予定です。

皆様の健康のために、色んな情報をお届けしたいと思っておりますので、今後もお楽しみに♪





## 今回のテーマは・・・春の行楽



天気が良く、ポカポカな日にサンドイッチを持ってピクニックはいかがですか？  
普通のサンドイッチやポテトサラダも意外と高カロリー。  
今回は調味料のマヨネーズだけ変えることでカロリーを抑えました！！

### 🍴 卵サンドの作り方

**ヘルシーマヨネーズに変えるだけで  
1人分あたり約 85kcal ダウン!!!**



#### 1人分の栄養成分

エネルギー	478kcal→ <b>393kcal</b>
タンパク質	24.5g
脂質	18.7g
食塩	1.8g

材料(1人分)	
食パン	8枚切り2枚
ゆで卵	1個(50g)
レタス	葉1枚(5g)
スプラウト	3g
<b>ヘルシーマヨネーズ</b>	大さじ1・1/2 (18g)
塩・こしょう	少々
砂糖	1つまみ
水	少々

- 鍋に卵、かぶるくらいの水、塩(1%程度、分量外)を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火で10分ゆでて水に取り、冷めたら殻をむく。
- 茹で卵を角切りに切り、ヘルシーマヨネーズと塩・こしょうを入れて混ぜる。
- パンにレタス・スプラウトを置き、②をのせてもう一枚のパンで、はさむ。
- 適当な大きさに切る。

味は、さっぱりとしていて豆腐の感じは全くありません♪是非お試しください。

### 🍴 ポテトサラダの作り方

**ヘルシーマヨネーズに変えるだけで  
1人分あたり約 120kcal ダウン!!!**



#### 1人分の栄養成分

エネルギー	299kcal→ <b>179kcal</b>
タンパク質	4.0g
脂質	6.9g
食塩	0.8g

材料(2人分)	
じゃがいも	中2個(200g)
玉ねぎ	小1/2個(60g)
人参	1/4本(45g)
きゅうり	1/4本(25g)
りんご	1/6個(25g)
ハム	2枚(15g)
<b>ヘルシーマヨネーズ</b>	50g
こしょう	少々

- じゃがいもは4等分に切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切り、人参はいちょう切りにする
- 蒸された蒸し器の中に、①を入れ、中火で15分程度蒸す。
- ②を熱いうちにマッシュし、粗熱をとる。
- きゅうりは輪切りにして、塩(分量外)をふり、水出しをして水で洗って絞る。
- りんごは薄切りに、ハムは短冊切りにする。
- ③に④と⑤とヘルシーマヨネーズを入れ、こしょうで味を調節する。

### 🍴 ヘルシーマヨネーズの作り方



絹ごし豆腐を利用してマヨネーズを作りました☆  
卵アレルギーのお子さまでも安心して食べていただけます♪

材料	
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
サラダ油	大さじ4
酢	大さじ2
塩	小さじ1/2

- 絹ごし豆腐を2分半~3分ほどレンジで加熱し、上から重たい皿などを乗せて、20分~30分程度置いておく。
- 材料を全てミキサーに入れて、混ぜる。(塩はお好みで分量を変えて下さい。)