

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷保健事業部

保健事業部 管理栄養士

本多尚美

絹豆腐のレアケーキ

61 Kcal (1/12 切分)

材料

(直径1個分の丸型1個分)

絹ごし豆腐	250 g (3/4 丁)
はちみつ	60 g (大さじ3)
サワークリーム	100 g (大さじ6と1/2)
レモン果汁	30 g (大さじ2)
ゼラチン	5 g (小さじ1)
水	50 c c

カロリーは1/4!!
豆腐を使っているので
イソフラボンが摂れます!
チーズケーキより
さっぱりとした口当たり
です。



作り方

ゼラチンは水でふやかしておく。

豆腐は裏ごしして、はちみつ、レモン果汁、サワークリームを混ぜ合わせる。

湯煎にかけて溶かしたゼラチンを加え、よく混ぜ合わせる。

3を型に流し入れ、冷やす。

固まったら、12等分にカットし、器に盛る。

栄養成分(1/12 切れ)

カロリー	61 Kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	4.0 g
炭水化物	4.8 g



ウォーキングでアンチエイジング

～美容と健康のために！自分にあった運動を！無理せず楽しく～

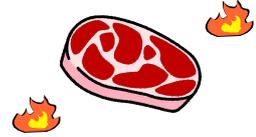


目標は1日 8000 歩～1 万歩
1 週間でトータル6 万歩～7 万歩を目指しましょう

歩数には運動だけではなく家事、仕事、身体活動全てが含まれます

脂肪はどうやって蓄積されていくのでしょうか…

- ・ 口にした食べ物はゆっくり消化吸収されていきます。しかし 48 時間かけても残ってしまったカロリーは、体内でコンパクトな固形の脂肪という形で蓄積されます。
- ・ 肝臓で合成された脂肪がそのまま残ると脂肪肝に、血中に残るとコレステロール・中性脂肪に、筋肉に入り込むとマグロの大トロ、牛霜降りになってしまいます。
- ・ 1 日 3g の蓄積でも、1 年でなんと 1k g 脂肪が増加することになります。
- ・ 特に夜食を摂って寝ると、脂肪に変わりやすいです。



毎年 1k g 体重が増加している方は、体重増加と同じペースで 1 日 3g (約 30k cal) 脂肪を消費しましょう
1 年 1kg 増えたら 1 年で 1kg 減量のペースです。

まずはニコニコペースで 3 ヶ月、ウォーキングを続けてみましょう！

- ・ 初心者なら 1 回 20～30 分で十分。週 3 日続ける程度でも、内臓脂肪は確実に減ります。
 - ・ 10 分ずつ細切れ運動にしてもかまいません。
 - ・ ウォーキング 30 分で 100kcal 消費します。(体重約 50kg の場合)
- 体重が多いほど消費エネルギーは多くなります。また、年齢が高くなると少なくなります。



運動するとこんな嬉しい効果が！

- ・ 身体が動きやすくなります
- ・ 血管の弾力性アップで美肌効果、血圧の安定でさらに内面から美しく。
- ・ 骨粗しょう症を予防、改善します。



お友達同士で歩けばおしゃべりもたくさんできて、心も体もスッキリ！**見た目年齢マイナス 10 歳！**



ニコニコウォーキングで
心身健康、楽しくイキイキと
生活しましょう



夏は紫外線対策を忘れずに。サングラスで目の日焼けも防ぎましょう。

歩き始める前にコップ 1 杯の水分補給をしましょう。

ウェアは熱中症を予防する為に、通気性の良い体温調整が自由に行えるものがお勧めです。