

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ<sup>o</sup>

～秋はきのこのソースで豆腐をさらに美味しく！！～

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部  
管理栄養士 小山 奈緒美



## 豆腐ステーキ きのこソース



材料(4人分)

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| 木綿豆腐                        | 1丁(400g) |
| 小麦粉                         | 大さじ2     |
| サラダ油                        | 大さじ1     |
| きのこ(えのきだけ、しめじ、生しいたけなどをお好みで) | 100g     |
| 玉ねぎ                         | 1/4個     |
| にんじん                        | 半分       |
| さやいんげん                      | 10本      |
| だし汁                         | 1カップ     |
| 片栗粉                         | 小さじ2     |
| (A)                         |          |
| しょうゆ                        | 大さじ1     |
| 砂糖                          | 小さじ2     |
| 本みりん                        | 小さじ1/3   |

### 作り方

- (1) 豆腐は1/4に切り、キッチンペーパーに包み、おもしろして水きりをする。
- (2) 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、さやいんげんはななめの細切りにする。きのこは石づきを取り、食べやすく切る。
- (3) (1)に小麦粉をまぶし、フライパンに油を入れこんがり焼き、器に盛りつけておく。
- (4) 鍋にだし汁と(2)を入れさっと煮、(A)を入れひと煮立ちしたところに水溶き片栗粉でとろみをつけ、(3)にかける。



# プロのトレーナーさんのワンポイント健康アドバイス

## ドローインでお腹すっきり (draw in : 引っ込める)

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部 健康支援課  
健康運動指導士、JCCA:コアコンディショニング・マスタートレーナー 古田 弘

ポッコリお腹、気になりませんか？そこで、誰でも、どこでも、いつでもできるお腹引っ込め法“**ドローイン**”をご紹介します。いたって簡単な方法です。

まず、今の自分のお腹の状態を観察してみましょう。ほとんどの方が緩んでいる状態だと思われます。昨今座っている生活が多くなり、何かにもたれた生活ばかりだと支える筋肉すら使っていません。お腹の筋肉は体幹を支える大切な筋肉ですが、使われず緩みっぱなしです。それによりお腹がポッコリ出っ張り、腰にも悪い影響が出てきます。

そんなお腹に一日数回力を入れるだけで、お腹が凹み、安定した、動きやすい軽やかなからだに生まれ変わってきます。実践例として1ヶ月意識して続けたことで12人の平均で**4.8cm**ダウン、**4.1cm**以上ダウンした方が過半数以上という報告もあります。

お腹と姿勢が変わると若々しく見えます。素敵あなたを取り戻してみませんか。

### <やり方>

おへそを背中にくっ付けるイメージで思い切りお腹を引っ込ませます。ここで30秒キープ。呼吸は自然に繰り返します。呼吸が止まってしまう方は、まず呼吸が自然にできる引っ込み具合から始めましょう。慣れてくるとしっかりお腹を凹ませて呼吸ができるようになります。

また、ドローインをしながら歩くと消費カロリーが40%程アップします。散歩、ウォーキングの時に試してみてください。

### <実践シーン>

#### ●ドローイン実践シーン

朝、寝起きに布団の中で伸びをしながら**30秒**

歯磨きしながら**30秒**

テレビの天気予報を見ながら**30秒**

車運転、赤信号待ちの度に**30秒**

歩きながら**30秒**

仕事中座りながら**30秒**

ふと思い出した時に**30秒**

お風呂に入りながら**30秒**

掃除機をかけながら**30秒**

洗い物をしながら**30秒**

一日に何回かやりやすい場面をみつけてやってみましょう。  
習慣になってしまえばあたり前、いつでもどこでもドローイン。  
これでポッコリお腹にさようなら。まず1ヶ月試してみてください。

