

11月

焼き芋

オーブンで簡単焼き芋



アグリカルチャーわたなべ

材料(2本分)

作り方

準備 オープンは160℃に予熱しておきます。

- 1 さつまいもをよく洗ってアルミホイルで全体をきつく包みます。
- 2 160℃のオーブンで80分焼きます。
- 3 竹串がすっと通ったら完成です。

焼き芋の栄養素は、準完全食品になるほど高い！

さつまいもは、NASAがその栄養素の高さから「準完全食品」として研究されているビタミン類や食物繊維が豊富に含まれる。さつまいもに含まれるデトックス効果のあるヤラピンも、余すこと無く摂ることができる効率の良い調理法。

	焼き芋	白米
エネルギー	326kcal	336kcal
水分	116.2g	120g
タンパク質	2.8g	7g
脂質	0.4g	0.6g
炭水化物	78g	72.2g

- 血圧を下げる
- むくみ解消 カリウム豊富
- 繊維質 ヤラピンが豊富
- 抗酸化作用 β-カロチンでエイジングケア
- 免疫力アップするビタミン豊富
- ガンリスクを下げる効果
- 安眠効果

🌸カロリーで見ると、ご飯よりもカロリーは低いんです！👍



かわら版

第 31 号

2022/11/1 by 健康委員

歯の健診月

佐野 武

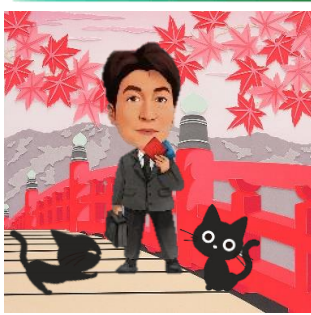


半日断食の効果

- 体重減少
- 血糖値低下、血圧低下、総コレステロール低下
- 体内の炎症を抑える
- 腸内環境が良くなり、便秘、肌荒れ、アレルギーが改善する

半日断食を実行する際の注意点

- 食事でたんぱく質の摂取を心がける
- 断食中に運動をするとオートファジーがさらに活性化
- どうしても辛かったら、ナッツを食べる。
- 毎日行えないなら、週に1日、月に1日でもOK
- 病気のある人、妊婦、成長期の子供、やせ気味の高齢者はやめてはいけません。



寝ながらスマホ要注意

熱つけないまま寝床で何時間も過ごす人がいますがこれは脳が(*_*)眠れない場所(*_*)と記憶してしまい良くありません。16分経っても寝られなければ、いったん寝床を出て眠くなるまで待ちましょう。

★布団にいるのは眠る時だけです。

良い睡眠のためには、体内時計に加えて「腹時計」も大事です。食欲は脳にある「視床下部」が指令を出してコントロールしています。食事の時間が不規則になると腹時計がずれて睡眠リズムまで乱れます。太陽光を浴びると、たんぱく質を原料にセロトニンというホルモンが出て夜にさらに睡眠を促すメラトニンに変換。よく眠れるようになります。睡眠不足や睡眠障害、睡眠時無呼吸症候群が、認知症のリスクを高めることが明らかになりました。快適な睡眠生活を送ることが、予防や発症後の進行を緩やかにすることにつながります。

秋の終わりに食べたい！

11月が旬の食材

- マグロ
- サクラエビ
- ししゃも
- 白菜
- ほうれん草
- ブロッコリー
- 長芋
- キウイフルーツ
- ごくら
- ラフランス(西洋なし)

NO1 はまぐろ
鉄分が豊富で、(DHA・EPA)もたっぷり。DHA・EPAは、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があり。成人病の予防などに役立ちます。寒さが強まることによつてさらにうま味がアップ

炊飯器で作る楽・ヘルシー 栗と抹茶との蒸しパン

材料

- ・渡辺農園の栗 (冷凍後熱湯でゆでると剥きやすい)
- ・ホットケーキミックス 1袋
- ・豆腐 150g
- ・ラカント 大さじ2
- ・卵 1個
- ・抹茶の粉 1袋
- ・牛乳(低脂肪) 適量

混ぜるだけ → ケーキモードで出来上がり

社員インタビュー 営業部 M・T さん

- マイブームは
- A 爬虫類が好きなのでIZOOに行ったり一人映画館をしたり出掛けたときに風景をとる事にもはまっています。
- 挑戦したい運動は
- A 以前やっていたキックボクシングを再開したいです。
- 食事で気をつけている事は
- A 我慢せずに、食べたいときに食べたい物を食べる。
- 日頃健康について気をつけている事は
- A 低血糖気味なので糖分を摂取するようにしている。後は睡眠時間を大事にしています。



首の後ろや背中がスッキリメタボ改善



全身の筋力の程度をしる指標



握力



脳機能の低下がわかる



背筋を鍛える