



平成30年1月4日作成・発行

## ～おしらせ～

◆新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します◆

お正月が終わって体重計に乗った時の衝撃ってすさまじいものがありますよね…(;´ω´)

お正月料理、運動不足と比べてあまり意識することがありませんが「**気温の低下(冷え)**」も正月太りの原因です。



寒さによって、**体温が低下**してしまうと**身体は代謝を低く**してしまいます。その結果、基礎代謝が下がってしまい運動不足での代謝低下と併せて消費カロリーが大幅に低下してしまうのです！



正月太りに限りませんが身体の**冷えはダイエットの大敵**です。代謝が落ちて痩せにくくなり身体は脂肪を溜め込もうとしてしまいます。暖房をつけたり、トイレなどに行く時には、必ず何か羽織って身体を冷やさないようにしましょう。

また、意外と重要なのが「**腹巻きと靴下**」です☆お腹と下半身を冷えから守ることで面倒なところに脂肪がつくのを防ぎやすくなります。可能な限り身体を冷えから守りましょう♪



## OTC紹介 【くず湯】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。  
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(´▽`)



### 「しょうがくず湯 20g×6袋」

国内産の生姜を生のまま丸ごと、すりおろして使用した生姜湯です☆又、くずの根から取れる上質の本くずを使用しています。特に冬の寒い時期には、一層おいしくお召し上がりいただけます♪

### 「抹茶くず湯 20g×6袋」

宇治の抹茶とくずの根からとれる上質の本くずを使った粉末飲料です。立ちのぼる抹茶の香りが心身の緊張をやわらげ、トロミのあるあつあつの湯をひと口飲めば、もう極楽気分♪



1個(税込)  
¥300



## ◆◆食事療法レシピ◆◆ 《たらとブロッコリーの中華あん》

こんな傾向の方にオススメ

### \* 1人分の栄養価データ \*

- エネルギー/161kcal
- たんぱく質/16.9g
- 塩分/1.7g



### ～レシピポイント～

ブロッコリーは、血管をしなやかに丈夫にするビタミンCが豊富に含まれた、高血圧の人におすすめの食材です。

### 【材料】(2人分)

- たら(切り身)…2切れ
- 塩…………ふたつまみ
- ブロッコリー…160g
- パプリカ(赤)…50g
- ごま油…………小さじ2
- 水溶き片栗粉 (小さじ2、水小さじ2)

### <A>

- ◎オイスターソース…小さじ2
- ◎しょうゆ…小さじ2/3
- ◎砂糖…………小さじ1
- ◎鶏がらスープの素…小さじ1
- ◎黒こしょう…………適宜



### 【作り方】

- ①…たらを一口大に切り、塩をふってしばらく置く。
- ②…ブロッコリーは小房に分け、パプリカは乱切りにする。
- ③…(1)の水けをふいて、ごま油を入れたフライパンで焼く。
- ④…焼き色がついたら(2)と<A>を加えてフタをし、弱火で約2分加熱する。
- ⑤…フタをとって火を強め、水溶き片栗粉を加え、ひと煮たちしたら器に盛る。

