

## 2013 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪

# 食べる元気

むくみ解消

成人・1日  
摂取量めやす

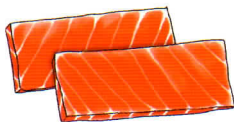
男性60g  
女性50g

## タンパク質

タンパク質は筋肉や臓器などの構成成分で、体内で酵素や神経伝達物質などを合成する重要な栄養素。むくみの原因の一つに腎機能の低下が挙げられますが、これはタンパク質が吸収されずに尿に排出されて栄養障害が起きたり、余分な塩分や水分、老廃物などが体内にたまってしまうためです。改善するには、塩分を控えストレスや疲労を避けて、良質のタンパク質を過不足なくとることが大切です。

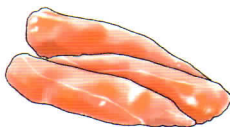
### ！これがおすすめ食材 Recommended Foods

#### ■まぐろ(赤身)



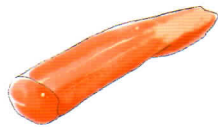
出世魚で、大きさや地方によって名前が変わる。種類や部位によって味も栄養価も異なるが、全体的に良質のタンパク質で、脳細胞を活性化させるDHA・EPAがたっぷり。  
100g:26.4g

#### ■ささ身



栄養価が高いのに低脂肪でダイエットに最適。疲労回復に効果のあるナイアシンが多く、ビタミンA・B群なども豊富。ささ身の名前は笹の葉に形が似ていることから。  
100g:24.6g

#### ■豚ヒレ肉



背骨の内側の部位で30cmほどの細長い肉。脂質が少なく、ビタミンB1は豚バラ肉の2倍近くで牛乳の約10倍。吸収率の高い、動物性のヘム鉄やリンなどが豊富。  
100g:22.7g



# 元気が出るとっておきレシピ 「まぐろのヘルシーサラダ」

手間いらずの低脂肪・高タンパクなサラダ

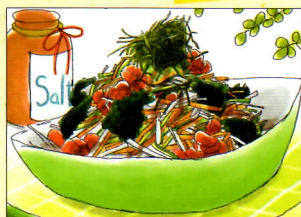
1人分  
104kcal

## ●材料(4人分)

まぐろ(赤身)240g、ねぎ40g、しょうが40g、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ3、大根200g、きゅうり200g、にんじん40g、レモン汁小さじ2、青じそ20g、もみりのり適量

## ●作り方

- ①まぐろは5mm角に切り、ねぎとしょうがはみじん切りにしてポリ袋に入れ、めんつゆを加える。空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫に1時間おいて味をなじませる。
- ②大根、きゅうり、にんじんをせん切りにして器に盛る。
- ③①をつけ汁ごと②の野菜の上に乗せ、レモン汁をかけて、せん切りにした青じそを盛り、もみりのりを散らす。



## 食べ方ひとつで 効果倍増

### 食事を見直して 代謝機能の向上を

#### じつは

アミノ酸の結合体をペプチドと呼び、さらに大きな集合体がタンパク質。タンパク質は、脂質、糖質と並ぶ三大栄養素の一つで、生命維持に必要不可欠な成分です。

#### さらに

タンパク質は分解されては再合成される新陳代謝を繰り返し、私たちの体は絶えず新しくつくり直されています。代謝の改善やむくみ解消には毎日の食事の見直しを。

#### ちなみに

心臓病以外のむくみは、最初は目の周囲に現れ、進行するにつれ手足に広がります。指先で押してみても、くぼみが元に戻らなければむくみ、戻ればそれは肥満です。

