

## 栄養たっぷりの「鍋料理」で 寒い冬を乗り切ろう！

寒い冬といえば、心身共にポカポカと温まる「鍋料理」が定番です。しゃぶしゃぶやすき焼き、キムチ鍋やカレー鍋など種類が豊富にあります。鍋には野菜、キノコ、肉、魚介類などたくさんの食材を入れることができ、栄養バランスの整えやすい料理になります。しかも、野菜類に含まれている水に溶けやすい栄養素も、スープごと食べることで無駄なく摂取することが出来ます。今回は鍋料理の栄養について調べてみました。

### 鍋料理に使われる食材の栄養をチェック！

#### ●鍋の定番「白菜」「ねぎ」「春菊」

これらは、ビタミン C、β-カロチンが多く含まれており、風邪予防や疲労回復、動脈硬化の予防に効果的です。また、白菜や春菊には、高血圧を予防するカリウム、便秘に有効な食物繊維も多く含まれています。

#### ●たくさん種類がある「キノコ類」

キノコ類は、ビタミン B1、B2、骨の強化に効果的なビタミン D などを摂ることが出来ます。

#### ●アツアツが美味しい「豆腐」

良質な大豆たんぱく質を持つ豆腐には、コレステロール低下作用があり動脈硬化に有効で、他にも発がん抑制や骨粗しょう症の予防に効果があるとされています。



### 大人気お鍋の栄養についてチェック！

#### ■もつ鍋

ニラやねぎ、にんにくの香味成分(硫化アリル)には、ご飯やパンなどの炭水化物がエネルギーとして利用されるときに重要な成分であるビタミン B1 の吸収を良くする働きがあります。また、にんにくに含まれる成分(アリシン)や生姜に含まれる辛み成分(ショウガオール)は強い殺菌力を持つほか、新陳代謝を活発にし発汗作用を高めるので、体がポカポカして寒い季節には最適です。

#### ■海鮮鍋

魚介類の特徴は、DHA(ドコサヘキサエン酸)や EPA(イコサペンタエン酸)など肉類とは異なった作用を持つ脂肪を含んでいることです。貝類には、女性に不足しがちな鉄分や亜鉛が多く含まれています。しかも、鯛やエビなどはエネルギー量も高くないため「太りたくないけど貧血にもなりたくない」女性向きの鍋といえます。

#### ■豆乳鍋

スープとなる豆乳や豆腐は、畑の肉と言われるほど良質なたんぱく質やビタミン B 群を含んでいます。しかも、大豆に含まれるイソフラボンの化学構造が女性ホルモンと似ていることから、類似的作用があると注目されています。そのほかコレステロール低下作用など、生活習慣病が気になる方にはオススメの鍋料理です。

### ダイエットに鍋が効果的なのはなぜ？

何故鍋料理はダイエットと相性が良いと言われるのでしょうか？理由の一つは調理に油を使わないことが挙げられます。炒め物、揚げ物などに比べて、調理法自体がヘルシーです。茹でることで野菜をふんだんに使うことができ、満腹になりながらもカロリーは控えめで抑えることが出来ます。また、鍋に入っているお魚やお肉は、ダイエット中でも適度に摂取した方がよい食べ物です。それらに含まれるたんぱく質は、適度に摂らないと筋肉が落ちてしまい、「太りやすく痩せにくい」体質になってしまうと言われています。さらに、あったかい鍋料理には身体を温め、代謝を上げる役割もあります。

ただ気を付けないのが、お鍋の最後に締めとして食べてしまいがちな、ご飯やうどんなどの炭水化物です。仕上げの雑炊は煮かれるものがありますが、ご飯1杯で160kcalもあり、一人分の鍋料理の半分以上のカロリーを摂ってしまうことになります。海藻やキノコ類、野菜を鍋の前半に食べると満腹感が高まりやすいそうです。具材を大きめに切ってよく噛むと、さらに満腹感もアップします。

INSPA 京都  
からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非お楽しみにください。  
<http://inspakyoto.blogspot.com>  
携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。



QR コード



INSPA 京都ホームページにて過去の INSPA マガジンをダウンロードすることが出来ます。ランニングや肩こり・腰痛、薬膳料理など「美と健康」に関する情報のバックナンバーを是非ダウンロードしてみてください！

発行人  
京都店 玉村 美紀  
仙台店 澤渡 知宏

### Topics

ストレッチで美しく、しなやかなカラダを手に入れよう！ P.1

短時間で効率よく効果的に！

ダイナミックストレッチをご紹介します。 P.2-P.3

「鍋料理」で寒い冬を乗り切ろう！ P.4



## ストレッチで美しく、しなやかなカラダを手に入れよう！

今年も、あっという間に1ヶ月が過ぎましたね。去年はインスパマガジン14号でも紹介しましたが、特に“山ガール”と呼ばれる20~30代の女性から、登山や野外フェスなどのイベントで着用するアウトドアファッションが流行ったり、 아이폰やアンドロイドなどの“スマートフォン”と言われる高機能携帯電話などが注目されましたが、今年に入ってからどちらも、さらに需要は高まりつつあるようです。一見、この2つはつながっていないように思いますが、この2つの共通点を挙げるとすれば、どちらも「機能的」だということです。実はトレーニングにおいても最近「機能的なトレーニング」が注目を浴びています。何が機能的で何が機能的でないのかについては今回触れませんが、機能的なトレーニングを簡単に定義づけるとすれば、「目的に対してその動きに関する筋肉や関節をしっかりと動かす」ということです。つまり、ただ単にウエイトトレーニングによって筋肉をつけることよりも、食事制限によって摂取カロリーを抑えてダイエットを行うことよりも、人間が本来もっている体の機能を十分に引き出し、全身の関節や筋肉を効率よく動かすことで筋肉や神経系を刺激し、美しくよりしなやかなカラダを作ることができるという大きな利点があります。そのためにまず必要なのが“ストレッチ”です。実際、「ストレッチってただ筋肉を伸ばすだけじゃないの？」と思いがちですが、今回はウォーミングアップや運動不足の方などにオススメしているダイナミックストレッチをご紹介します。

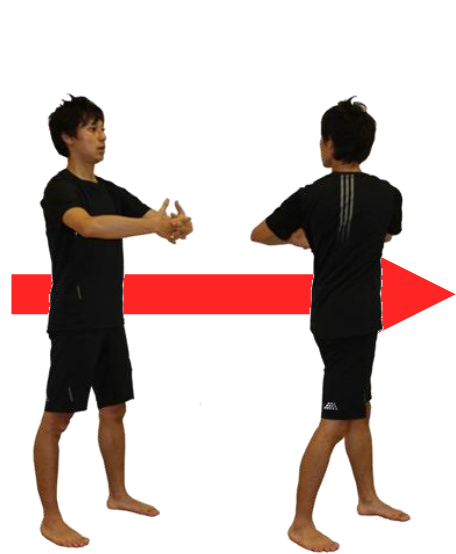
## ダイナミックストレッチでより多くの筋肉を刺激してみよう！

ストレッチの種類は、大きく分けると、スタティックストレッチ(静的)とダイナミックストレッチ(動的)に分類されます。いつもストレッチプログラムで行っている立ったまま、あるいは寝たままで行われ、ゆっくりと一定のスピードで筋肉を伸ばすストレッチをスタティックストレッチと呼ぶことに対して、反動をつけず大きくリズムカルに筋肉を動かすストレッチをダイナミックストレッチと呼んでいます。ダイナミックストレッチは1つの動作でより多くの筋肉を刺激することができます。その結果、短時間で効率よくより多くの筋肉を刺激し、柔軟性や神経系の働きを高めることはもちろん、日常動作の中でよりスムーズな体の動きを作ることができます。

次のページでは、全身の筋肉を刺激するために必要な10種類のダイナミックストレッチを紹介しています。各ストレッチは説明に沿って最後のフィニッシュポジションで3秒間グッと力を入れましょう。それを左右3回~5回繰り返します。動作はできるだけ大きく行いましょう！最初、ストレッチを行った後は少し疲労感が残るかもしれませんが、やり続けることによって柔軟性が高まり、美しくしなやかな体を手に入れられるはずです。

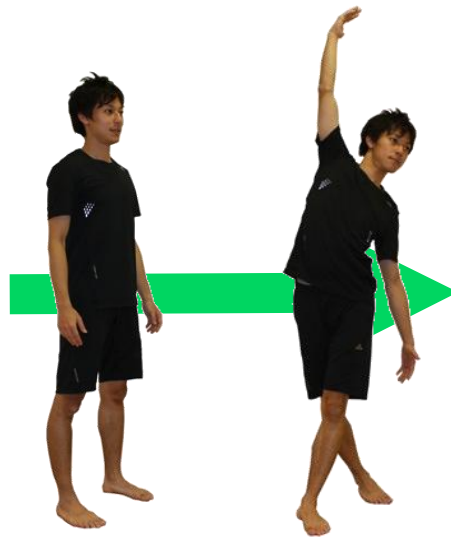
# 健康的で美しく、そしてしなやかなカラダ作りを！短時間で効率よく効果的に全身の筋肉を刺激するダイナミックストレッチをご紹介します。

いつでも、どこでも無理なく気軽に行えるストレッチ。柔軟性を高めることはもちろん、運動によって使った筋肉を伸ばし、翌日に疲労を残さないためにもストレッチによる効果は絶大です。しかし、ストレッチを行うメリットはそれだけではありません。実はストレッチは全身の筋肉を刺激し神経系の働きを促進したり、カラダの機能を高めることができます。そこでオススメするストレッチが“ダイナミック（動的）ストレッチ”です。このストレッチの特徴は、じっくり筋肉を伸ばすのではなく、少し勢いをつけて全身をリズムカルに動かす事がポイントです。運動不足解消や運動前のウォーミングアップなどに是非チャレンジしてみてください。



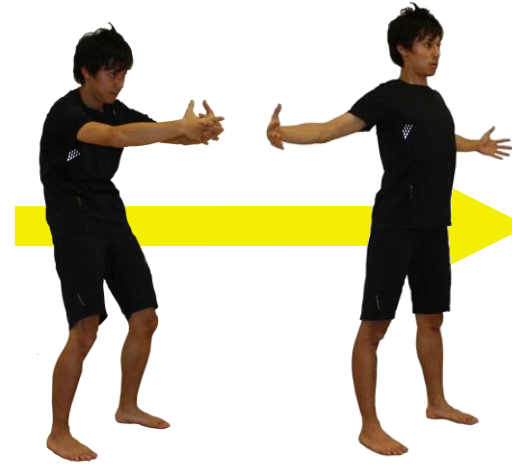
Dynamic Twist

①両足を肩幅に開きます。②両手を胸の前で抱え、上半身を回旋させます。③下半身は前を向くように注意し、反対側も同様に捻ります。④(1)に戻り左右交互に繰り返します。



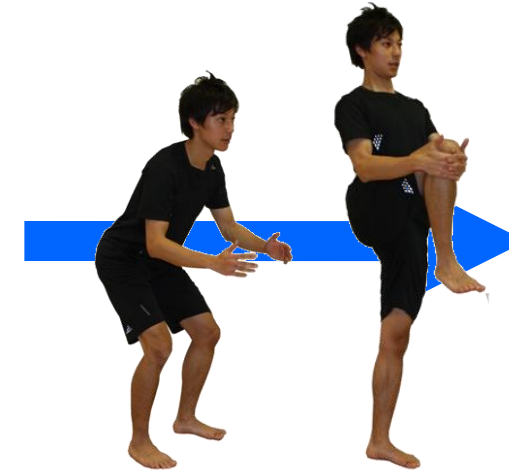
Dynamic Cross-Reach

①足を肩幅に開きます。②右足を後ろに伸ばし、脚をクロスします。③右手を伸ばし、反対側の手は床のほうへ引っ張ります。④少し上体を反らせて体を真横に倒します。



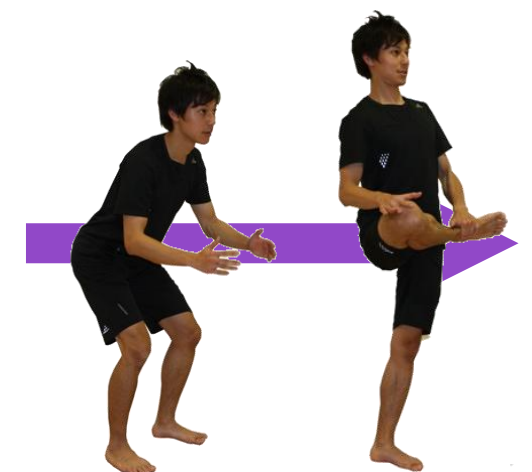
Dynamic Clasp and Round

①足を楽に開きます。②両手を胸の前で組み、大きなボールを抱え込むように肩甲骨を外側へ広げます。③手を離し、肩甲骨を寄せて胸を広げます。



Dynamic Knee Hug

①足を肩幅に開き、膝を曲げおしりを突き出した中腰の構えを作ります。②右足を床から離し、右膝を胸のほうへ抱え込みます。③(1)に戻り、反対側も同様に行います。



Dynamic Leg Cradle

①足を肩幅に開き、膝を曲げおしりを突き出した中腰の構えを作ります。②右足を床から離し、右足を捻りながら足首を胸のほうへ抱え込みます。③(1)に戻り、反対側も同様に行います。



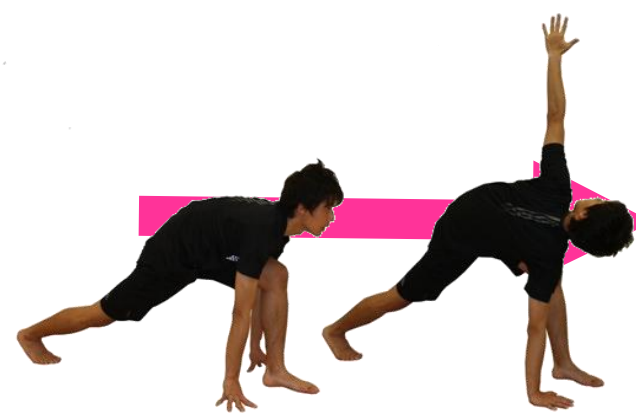
Dynamic Lunge-Lateral Flexor

①左足を一步前に踏み込みます。②右手を天井のほうへ伸ばし、反対側の手は床のほうへ引っ張ります。③そのままゆっくり体を真横に倒します。④反対側の足も同様に行います。



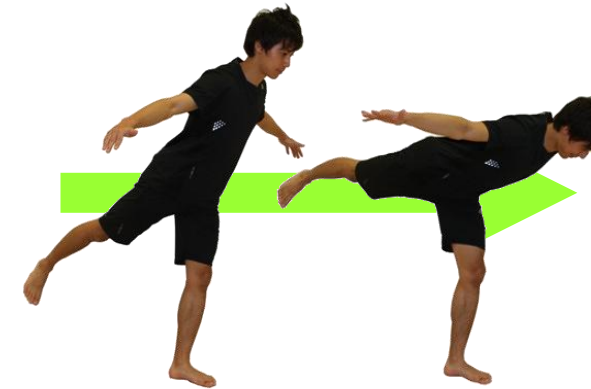
Dynamic Squat Twist Reach

①足を肩幅に開きます。②おしりを突出し、両手は上に伸ばしバンザイの構えになります。③左手を右足のつま先にタッチし、上体を回旋しながら右手は天井へ伸ばします。



Dynamic Lunge-Twist Reach

①左足を一步前に踏み込みます。②両手を床に手をつけて、おしりが落ちないようにカラダを支えます。③上体を捻り、左手を天井のほうへ伸ばします。



Inverted Hamstrings

①両足は肩幅にして、楽に立ちます。②両手を広げ右足を床から離し、体を前傾させます。③軸足の膝は少し緩め、頭からつま先が一直線になるように体を倒します。



Deep Squat with Hamstrings

①両足を肩幅よりも広めに開きます。②両手は両足の足首を掴み、腰を落とし、胸を張ります。③膝を伸ばし、おしりを上に突き上げます。上半身と下半身を折りたたむように体をくっつけます。