



管理栄養士がお伝えする

キタバ薬局 栄養 news

VOL.11



令和2年6月発行

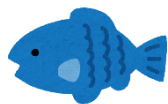
キタバ薬局

管理栄養士

玉田作成

◎基礎代謝 UP◎

<基礎代謝を上げるポイント>



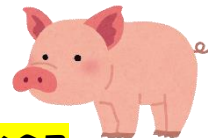
タンパク質が豊富な食品

卵、魚、肉、乳製品



バランスの良い食事

1日3食規則正しく
加工食品は控える



ビタミンB1が豊富な食品

豚ヒレ肉、生ハム、たらこ、
うなぎ、玄米、大豆

筋肉をつける

タンパク質を摂る
適度な運動

基礎代謝 UP
で脂肪燃焼

ビタミン摂取で代謝を助ける

ビタミンB1 → 糖質
ビタミンB2 → 脂質
ビタミンB6 → タンパク質



体を温める食べ物



体を温める

お風呂で体を温める
体を温める食品を摂る

ビタミンB2が豊富な食品

レバー類、野菜

ビタミンB6が豊富な食品

赤身の魚
脂身が少ない肉類

<脂肪 1kg を消費するには>

脂肪 1kg を減らすために必要な消費カロリーは 7200kcal

1日あたり 240kcal 控えることで1カ月で 1kg 減らす事が出来る。

240kcal の食品とは？



「ドーナツ1つ」「チーズバーガー半分」
「ポテトチップス1袋」「プリン1つ」
「コーラ(500ml)1本」など



<基礎代謝 UP におすすめのメニュー>

＊牛肉のしぐれ煮(2人前)＊ (1人前 エネルギー 324kcal たんぱく質 21g 塩分 2.3g)

材料 牛肉 200g 生姜 30g ゴボウ 1/2本 砂糖大さじ2 水大さじ3 みりん大さじ2
酒大さじ2 醤油大さじ2 ネギ適量

作り方 砂糖と醤油とみりんと酒を混ぜ合わせておく。生姜は千切り、牛肉とゴボウは食べやすい大きさに切る。フライパンに水と生姜を入れ中火にかける。沸騰したらゴボウと牛肉を入れて、砂糖と醤油とみりんと酒を入れ、汁気が無くなるまで煮る。器に盛りネギを上から散らし完成。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

