

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2026.02

## 太りやすい 食べ物って？ ……Health column……

「一番太りやすい食べ物って何ですか？」これはよく聞かれる質問です。

結論から言うと、「**高脂質かつ高糖質の食べ物**」です。

脂質も糖質も、もちろん体に必要な栄養素ではありますが、両方を同時に多く摂るとエネルギー過多になりやすく、使われなかった分が体脂肪として蓄えられ、結果として「太る」ということになりやすいのです。

身近な料理をいくつか挙げてみましょう。

### ★揚げ物全般(フライドポテト、コロッケ、天ぷらなど)

衣は糖質、揚げ油は脂質。特にいも類の揚げ物は糖質が更にアップするので要注意です。

### ★ラーメン+チャーハン(ライス)のセット

麺とご飯で糖質たっぷり、スープに脂質もたっぷり。塩分も破壊的です！

### ★ケーキ・ドーナツ・洋菓子・菓子パン類

たっぷり砂糖と脂質の組み合わせ。食べすぎ注意！

### ★カレーライス(市販のルー)

ご飯の糖質に加え、ルーには油脂と小麦粉が多く使われています。

### ★丼もの(カツ丼、天丼、牛丼など)

丼ものはご飯の量が多く、そこに揚げ物や肉の脂、甘辛いタレが加わって脂質と糖質のパラダイスです。これらの料理が悪い、というわけではありません。**問題になるのは、「どれくらいの頻度で」「どれくらいの量を」食べているかです。**例えば「こうした食事は1週間に2度までにする」とか「丼物は定食仕立てにして、副菜を足す」など制限と食べ方を意識してみてくださいね。



## ■とても簡単。菜の花のり巻き



材料

菜の花…1袋 海苔…適量

しょう油・からし…各適量

つくり方

(1) 菜の花をたっぷりのお湯で茹でて、水気を切る。

(2) のりを半分に切り、まきすの上に置いて菜の花を1～2本のせ、キツめに巻く。

(3) 食べやすい長さに切る。

(4) からしとしょう油を混ぜ、3に付けていただく。

独特の苦みは、毒素を排出する春野菜の特徴です！

ビタミンCがほうれん草より多く含まれるほか、葉酸や鉄分などがたっぷり含まれています。老化や病気の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、免疫力の向上、老化防止、美肌効果が期待できます。

## 2月の 名言

「私は失敗したことがない。  
ただ、1万通りの、うまく行かない  
方法を見つけたただけだ」

2月11日生まれ トーマス・エジソン  
アメリカの発明家

発明王として知られるトーマス・エジソンは、白熱電球や蓄音機など、私たちの生活を大きく変えた数多くの発明を世に残した人物です。その一方で、数えきれない失敗を重ねてもしました。

冒頭の言葉は、結果だけで物事を判断しがちな私たちに、別の視点を与えてくれます。その方法では上手く行かなかった、というのは実は実験などでは大事な結果です。一足飛びに正解を引ければもちろんそれに越したことはありませんが、大抵の場合そう上手くはいきません。思うようにいかなかった経験は、無駄でも後退でもなく、一步前に進んだということです。

健康づくりや生活習慣の改善も同じです。三日坊主になったり、効果を感じられなかったりしても、それらは失敗ではありません。「この方法は自分には合わなかった」という大切なデータです。その積み重ねが、いつか無理なく続けられるやり方につながっていきますよ。

毎日の生活に  
運動をプラス

チェアヨガ



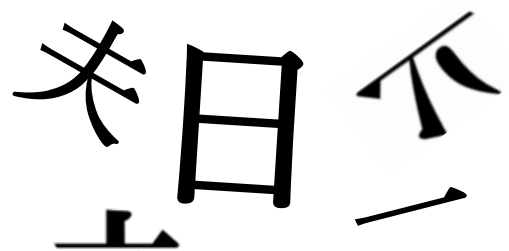
- ① 右手の親指で、何かをつまむようにして右手の人差し指にタッチする。
- ② その後、中指→薬指→小指、と順番に、しっかりと指の腹をつけてタッチする。
- ③ その後逆順にタッチし、左手も同様に行う。

右手と左手を同時に行ったり  
右と左でタッチする順番を変えると  
難易度アップ！



とけるかな？  
ナゾトキに挑戦！

組み合わせてできる熟語は？



そうは言うものの、まだまだ寒い！  
(先月の答え:おとしだま、かがみもち、ふくわらい、  
ねんがじょうで【おみくじ】)

……おわりに……

2月4日には立春を過ぎ、暦の上では春。まだまだ寒いとはいえ、一步步春は近づいてきています。少しずつ日差しも明るくなってきましたが、同時に花粉の気配も……。

花粉症には少し鼻がむずむずするかも？くらいのごく初期のうちに薬を使い始めると、症状が軽くて済むというデータが存在します。花粉症対策には毎年病院で薬をもらっているという方は、試してみてもいいでしょうか。