

バロンドールカフェ監修 ☆食育レシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



12月のオススメレシピ

☆ ヨーグルト ☆ ケーキ

料理時間: 30分程度

☆調理手順☆

- ①ゼラチンを大さじ4の水でふやかす。
- ②温めた牛乳に砂糖を加え、①のゼラチンを入れて冷ましておく。
- ③生クリームをヨーグルトくらいの固さまで泡立てる。
(固めでもOK)
- ④③にヨーグルトと②を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④をグラスなど、小分けの容器に分けて流し入れ、冷やす。
- ⑥⑤を冷やしているうちに、ゼリーの素を溶かす。
(水は少なめにする)
- ⑦⑤が冷えたら冷凍フルーツを上のにのせて、その上から⑥を流し込む。
- ⑧冷蔵庫で冷やし、固まったら完成(^^)／

☆材料☆

☆ゼラチン.....10g
☆牛乳.....170cc
☆砂糖.....大さじ6強
☆生クリーム.....200cc
☆ヨーグルト.....200cc
☆市販のゼリーの素...1箱
☆冷凍フルーツ
(ミックスベリー)

ブルーベリーにラズベリー、ブラックベリー、ストロベリーなど、ベリーと名のつく果実はたくさんあります。

とにかく、ビタミンや食物繊維、ポリフェノールなどが豊富。

そして、どれも鮮やかな色をしているのは、ポリフェノール的一种であるアントシアニンによるものです。ベリー類は、他の果物と比較しても抗酸化力が高いのですが、運動中に発生する体内の活性酸素に対して有効です。

ベリー類に含まれるポリフェノールは脂肪燃焼効果もあり、トレーニングを効率よく行えます。

ちなみに、ラズベリーには香そのものに脂肪分解作用があるそう。

カリウムも多く、筋肉のけいれんを防いでくれます。



スターキッズ 12月

食育ミニコラム



いつもご来館頂き、誠にありがとうございます！！

今回はトレーナー目線での栄養(食育)についてお話させていただきます。

夏が終わり秋を飛び越えてあっという間に冬がやってきますね。これからの季節は鍋が美味しい季節ですが、鍋は様々な栄養素を補給できるのでオススメです(^)/ ちなみに私はキムチ鍋が大好きです(笑)

さて！今回のテーマは「**朝食について**」です。

最近朝食について新たな論文が発表されニュースになりましたね。朝ご飯をあまり食べられない子が多いのではないのでしょうか？ 私が実はそうでした。朝起きるのが苦手でご飯食べるより寝ていたい。親に無理やり起こされ、食べさせられていました。今思うととても感謝しています。その理由について簡単に説明していきます。

●朝食を抜くと肥満に？

・朝食を抜くと、体脂肪の代謝を担う肝臓で体内時計のリズムが乱れ、代謝が落ちるほか、体温の上昇が抑えられることで消費エネルギーが少ないため、脂肪がたまりやすくなったと考えられるという。

4時間朝食を遅らせるだけで体重が8%増加し、肥満へのリスクが高くなるという。



●朝食を食べないと学力低下？

・朝食を毎日しっかり摂取している群としていない群の学力を比べた調査で、2～3割程度朝食を摂取していない群の方が学力が低かったという結果に…。一概に朝食を摂っていないというだけが問題かはわかっていないが、体内時計のずれ、体温の低下が集中力の低下に繋がるということが想像できます。



●朝食を摂らないと体力つかない？

・この辺りは想像つきやすいですが、朝食を摂る、時々摂る、摂らないの3つの群で比較した際、持久力の差がその順に低くなっている結果がでています。寝る時間が20時で給食が12時だとすると、朝食を抜いてしまうと9時間も栄養を補給していないことになります。食育で学んでいる、米などの身体を動かす栄養がないと身体が快適に動かないですし、身体を作る栄養素がないと身体も大きくなり、力もつきません。



●まとめると…

朝食を摂らないと肥満のリスク、学力、体力低下に繋がる可能性が高くなる！

朝食を摂って日光に浴びれば体内時計が正常に！

夜遅くに重たいものを食べ過ぎると朝が食べられなくなります。食事時間や内容も考えよう！

以上トレーナーからの朝食についてでした。

朝食を摂る理由があっても、摂らない理由を探すのは難しいですね！

私も小さいときは小食で朝も食欲がなかったためあまり食べられませんでした。もっと食べていたらもう少し身長伸びただろうに…

今は筋肉つけるためにモリモリ食べています(笑)

日々の生活を快適に過ごすためにも朝食はしっかり摂っていきましょう！

何か疑問などあれば気軽にご質問下さい！

