



新陳代謝

細胞の生まれ変わりサイクルを高めよう

★古い細胞はどこへ行くの？

痩せにくくなってきた、手足が冷えやすい、疲れがとれにくいなど中高年になると今までと同じようにいかないことが多くなります。新陳代謝とは、日々繰り返されている新旧の細胞の入れ替わりをいいこれが生命活動につながっています。

皮膚などは角質や垢となって剥がれ落ちます。また、胃腸など消化器系では、分解されて血液の中に溶けだし再利用されないものは尿として排泄されます。骨や筋肉など様々な器官で細胞の生まれ変わりサイクルが違ってきます。

★新陳代謝が悪くなると？

新陳代謝が悪くなると、どうなるのでしょうか？

- 痩せにくくなる ● 血行が悪くなる ● 肌のくすみ
- 疲れやすい ● 便秘になりやすい

新陳代謝が悪くなる原因は？

- 加齢 ● ストレス ● 不規則な食生活、生活習慣 など



★大事なことは

私たちのからだは、日々取り入れる食事が支えているということ。忙しくてつい食事を抜いてしまう、偏った食事をしてしまうこともあるでしょう。インスタント食品は手軽で、味の工夫がされて魅力的なものが多くあります。「朝は忙しいから」「昼は家にいるから」という理由で食事の簡素化が繰り返されることで、実はからだは悲鳴をあげているのかもしれない。

★今の食事が10年後を作る

新陳代謝をアップさせる元気生活のすすめ

- ① いろいろな食材を組み合わせた食生活を
- ② できるだけストレスをためない
- ③ 運動習慣で血液循環をよくする
- ④ 湯船につかってあったまろう (血行促進)
- ⑤ よく笑って、よく寝る!



元気生活はどれも特別ではありません。しかし、毎日繰り返すことが、毎日を元気に過ごすことにつながります。完璧でなくていい、手抜きもOKです。でも、繰り返す努力は一緒に取り組んでいきましょう。

今の食事が1月先、5年後、10年後を作っていきます。

スンドゥブ・チゲ

今回は、貝たくさんスープとして手軽にいただきます。
辛みを加えて発汗を促し、血行を促進しましょう。



材 料 2人分

| | | | |
|---------|----------|-----------|------|
| 水 | 600cc | もやし | 1/2袋 |
| 中華スープの素 | 適量 | 人参 | 1/3本 |
| (調味料A) | | ニラ | 1/3束 |
| コチジャン | 小さじ2 | 豆腐(スンドゥブ) | 1丁 |
| 豆板醤 | 小さじ1 | あさり(殻つき) | 150g |
| 酒 | 大さじ1 | | |
| しょう油 | 大さじ1 1/2 | | |

下処理

あさは塩水につけて砂をはかせておく。

作り方

- ① 鍋に水とあさりを入れて加熱し、あさりの口が開いたら一旦取り出してアクを取り除く。調味料Aと中華スープの素を少量加えて味を調える。
- ② 人参は皮をむいて、長さ2cmの細めの短冊切りに、ニラも長さ2cmに切っておく。
- ③ ①にもやし、野菜、豆腐を加えて煮、最後にあさりに戻していただく。

※スンドゥブ・チゲとは、おぼろ豆腐のように柔らかい豆腐を使用した純豆腐鍋のことをいいます。