



先月から引き続き、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が世界中で感染拡大し、私たちの国でも、渡航中止勧告、大規模イベントの自粛、東京オリンピックの延期など、日常生活に大きな被害・影響を与えています。

新型コロナウイルスは、高齢者や糖尿病などの基礎疾患がある方で、重症化する傾向が指摘されています。手洗い（手指衛生）などを徹底して感染予防に努めていきましょう。

色々と行動を制限され、何かと心身ともに疲労がたまってくると思いますが、感染拡大を防ぐため、なんとか乗り切っていきましょう。

～ 感染予防対策 ～

「手洗い」「うがい」「体調管理」。

せき、くしゃみなどの症状があるときは、周囲への感染を防ぐために「せきエチケット」を心がけましょう。



★運動不足解消に★

感染したくないという理由から、自宅に引きこもり、運動不足になり、血糖コントロールが不良になっている方を見かけます。自宅でも、気軽に運動ができる柔軟体操をご紹介します。



図1 肩、足、背中の柔軟体操

★日常の動きを変えて、消費カロリーアップをしましょう。

男性（体重 65 kg） 女性（体重 50 kg）をモデルにした、消費カロリーの場合。

★掃除機をかける …20分	★洗濯を干す …15分	★草むしり …20分
男性 … 72kcal	男性 … 65kcal	男性 … 108kcal
女性 … 55kcal	女性 … 50kcal	女性 … 83kcal

★お風呂掃除 …20分	★ぞうきんがけ …20分
男性 … 76kcal	男性 … 141kcal
女性 … 58kcal	女性 … 108kcal



ちなみに、おにぎり 1 個（ツナマヨ）のエネルギー	213kcal
チョコレートドーナツのエネルギー	315kcal

★家事は消費カロリーを増やすチャンスですので、楽しみながら、取り組みましょう。

管理栄養士より
元気になるレシピ

♪♪スティックセニョールのベーコン巻き♪♪

最近よくスーパーや産直で見かける“スティックセニョール（茎ブロッコリー）”は、中国野菜のカイラン（芥藍）とブロッコリーを掛け合わせた、日本の※ハイブリット野菜の一つです。花蕾（花のつぼみ）が小さく、茎が長いのが特徴で、花蕾は柔らかいブロッコリー、茎はほのかに甘くアスパラガスのような食感が楽しめます♪



（※ハイブリッド・ここでは種や品種が異なる植物から生産されたもの）



～ 作り方 ～

- ① 水に対し、1%の塩を入れた湯を沸かします。（水 1ℓなら小さじ 2 弱）スティックセニョールは下の硬い部分から茹でるようにしましょう。30～40 秒を目安に茹で、その後、ざるで水を切り、冷めます。
注意）水でさらすと、余計な水分を含んでしまい水っぽくなります！
- ② ベーコンを半分に切りスティックセニョールをぐるりと巻き、つまようじで止めます。
- ③ フライパンに油を熱し、火が通ったらコショウを振ります。



スティックセニョールの栄養効果

スティックセニョールやブロッコリー、ブロッコリースプラウトなどには、「スルフォラファン」という成分が含まれています。

これは、β-カロテンなどと同じく体内の解毒酵素や抗酸化酵素の生成を促進し、体の抗酸化力や解毒力を高めます。

抗酸化作用によってがん予防などの効果が期待でき、うつ病の発症を抑制する効果もあると言われています。

普段の食事から上手に摂り入れましょう

材料（2 人分）

- スティックセニョール 130～160g
- ベーコン 3 枚
- オリーブオイル又は サラダ油 5g弱
- こしょう 適量
（ベーコンは塩分が多いので、食塩は使用しません）

一人分の栄養価

エネルギー	117kcal
たんぱく質	6.0g 脂質 9.4g
炭水化物	3.4g（糖質） 0.2g
	（食物繊維） 3.4g
カリウム	172mg/ 食塩相当量 0.7g