

# カラダ栄養学

東急ストア  
ネットスーパーで  
レシピの食材が  
購入できるよう  
になりました！

～引き締まった美しいカラダづくり～



スタイルの良い女性ってとってもステキ！！  
「筋肉があり引き締まっている」と「隠れ肥満」の  
カラダではどのような違いがあるのでしょうか？

「引き締まっている」と「隠れ肥満」の違いは？ → **中身(体組成)が違う!!**

## 引き締まっている人



<DATE>

身長：160cm  
体重：50kg  
体脂肪率：20%  
体脂肪量：10kg

----- <特徴> -----

- ・痩せやすい
- ・筋肉量が多い
- ・メリハリのある見た目

## 隠れ肥満の人



<DATE>

身長：160cm  
体重：50kg  
体脂肪率：35%  
体脂肪量：17.5kg

----- <特徴> -----

- ・痩せにくい
- ・脂肪が多い
- ・お腹がポッコリ出やすい



同じ身長・体重でも「引き締まっている人」は「隠れ肥満の人」  
に比べて、体脂肪量が**7.5kg**も少ないんです！

引き締まるカラダになるには？

## 運動



- ・有酸素（ランニング、ウォーキングなど）
- ・筋力トレーニング

+

## 栄養



- ・たんぱく質（肉、魚、豆など）
- ・バランスの良い食事（一汁三菜）



出来ることから取り入れて美しいカラダを手に入れましょう！

東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子（女子栄養大学非常勤講師）

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



東急ストア  
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！






# 引き締まったカラダづくり ★美ボディレシピ★

 のマークはたんぱく質が多く含まれる食材です



## 納豆ちゃんぷるー

### 【材料】2人分

	納豆	1パック
	木綿豆腐	半丁 (200g)
	ねぎ (斜め細切り)	1/2本
	卵	1個
	●かつお節	1パック
	●生姜チューブ	2cm
	●めんつゆ	大さじ1杯
	ごま油	小さじ1杯
	塩	少々

### 【作り方】


- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、500Wで2分加熱し、水切りをする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ねぎと●を入れる。
- ③②に①を手で崩しながら入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ④納豆と付属のタレ、卵を入れて混ぜ、卵が固まったら完成！

★お好みで塩を足してもOK！  
★植物性たんぱく質がたっぷり取れるレシピです！



## ポン酢でさっぱり！えのき肉巻き

### 【材料】2人分

	えのき	1袋
	豚バラ薄切り	10枚
	●ポン酢	大さじ1と1/2杯
	●大根おろし	大さじ3杯
	塩・こしょう	少々
	ごま油	小さじ1杯

### 【作り方】

- ①えのきは石づきを切り、10等分に分け、豚バラを巻きつける。さらに、塩・こしょうで下味をつける。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の肉の巻き終わりを下にして入れる。
- ③豚肉を回しながら焼き、表面の色が変わったら蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ④●を入れ、味を絡めたら完成！

★たんぱく質の摂取量を増やしましょう！

東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子 (女子栄養大学非常勤講師)

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



 薬樹

薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



 Tokyo Soko  
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！

