

一度知ってしまったら、とつても重要する情報です

# 美容情報

年末年始に太らないために

クリスマスや忘年会、お正月を迎える季節には、外食やカロリーの高い食事が増えがちです。例年太ってしまう悩みを抱える人も多いのではないのでしょうか？

## ●計画性を持った食事をしよう

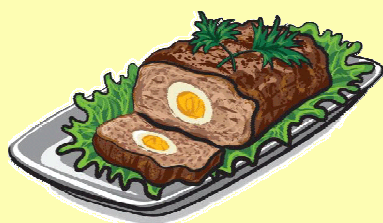
忘年会などは断れない場合もありますが、計画性を持って参加するようにしましょう。また、家族とゆつくり過ごす時は、ついダラダラと食事を続け、しまいがち。食べる時間を決めるだけでも太るのを予防できます。アルコールの摂取量にも十分注意してください。

## ●運動不足に注意！

適度な運動は血糖値や血圧を整え、ストレスの解消にもなります。不規則になりやすい年末年始の休暇中は、できるだけウォーキングなどの軽い運動を取り入れましょう。家族と一緒に運動をすると続けやすくなります。運動をすると生活リズムも整えられて、食事の時間も定まって



## クリスマスに！ミートローフ



材料(3人分)

合挽肉……………350g  
生卵……………1個  
ゆで卵……………3個  
玉ねぎ……………1個  
パン粉……………30g  
塩小さじ……………1/4  
こしょう……………少々  
ローズマリー……………少々  
にんにくチューブ…小さじ1  
中濃ソース……………小さじ1

●ソース用  
赤ワイン……………大さじ2  
ケチャップ……………大さじ2  
中濃ソース……………大さじ2  
こしょう……………少々

- ①あらかじめ、ゆで卵を3つ作っておきます。
- ②玉ねぎをみじん切りにしたら、ソース用とゆで卵以外の材料を全てボールに入れてよくこねます。
- ③②の半分くらいをパウンド型に入れます。ゆで卵を入れるスペースを残して底と四方に壁を作ります。
- ④③にゆで卵を並べたら、②の残りで隙間を埋め、フタをします。
- ⑤パウンド型の下にアルミバットを敷き、200度に予熱したオーブンで30分ほど焼きます。
- ⑥アルミバットに落ちた肉汁、ソース用の材料をフライパンに入れて煮詰めます。
- ⑦⑤を型から取り出し、粗熱が取れたらソースを絡めて切り分けます。器に盛りつけたら完成です。

# かんたんレシピ

気軽にチャレンジ!!



貴女も今日から始めてみませんか？

## かんたん運動

### 【耳つぼマッサージでアンチエイジング】

●誰でも簡単にできるアンチエイジング法として「耳つぼマッサージ」があります。耳には、足裏と同様に全身のつぼがあります。特に、ホルモンバランスやお肌を整えるつぼや顔のリフトアップ効果があるつぼ、むくみを解消するつぼなど、アンチエイジングに効果的なつぼばかり。仕事や家事の空き時間を利用して、1分間の簡単マッサージに取り組んでみましょう！

- ①揉む…人差し指を耳の表面、親指を耳の裏側に添えます。そして2本の指で全体を揉みほぐしていきます。この時、耳の穴の中に軽く人差し指を入れて揉みほぐすと、より効果的です。
  - ②こする…中指を耳の表面、人差し指を耳の裏面に添え、2本の指で挟みます。そのまま優しく、上下にこすりましょう。
  - ③引っ張る…親指と人差し指で耳をつまみます。耳の上部、真ん中、耳たぶをそれぞれ外側に向けて引っ張ります。
- ①～③をそれぞれ20秒ずつ、両耳同時に行ないます。全身の血行が良くなり、顔や体がポカポカしてくるはず。顔色が良くなり頭もスッキリするので、リフレッシュにもおすすすめですよ。

