

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

## 豆腐の和風パスタ

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部  
管理栄養士／人間ドック健診情報管理指導士 坂東 知里

混ぜるだけの簡単なパスタです。  
豆腐を加えてクリーミーに仕上げました。  
ツナだけでなく明太子でもおいしくできます。

### 【材料 2人分】

パスタ	160g
木綿豆腐	200g 1/2丁
ツナ	150g 1缶
水菜	1束
ネギ	1束
生姜	1かけ
刻み海苔	適量
マヨネーズ	大さじ2
めんつゆ	大さじ3
黒胡椒	適量



### 【作り方】

1. 水菜は2cmの長さに切り、ネギは小口切りにする。生姜はおろしておく。
2. パスタをたっぷりのお湯で茹でる。
3. 豆腐は軽く水きりし、フォークなどを使って粗くつぶす。マヨネーズとめんつゆ、黒胡椒、生姜を入れてよく混ぜる。
4. ツナは油をきって3と混ぜ合わせる。
5. 茹で上がったパスタを4へ入れ、ソースがしっかりと絡むようによく混ぜる。
6. 器に盛り、1の水菜とネギ、刻み海苔を飾る。

# 冷え・便秘解消

## やさしいヨガ

- \* 食後2時間は避ける
- \* 飲酒後、発熱時は避ける
- \* 体調の悪い時、痛みのある時は無理をしない

ゆっくり動いて深い呼吸、痛みのないポーズで行いましょう♪

寒い季節、冷えや便秘に悩む方が多いのではないのでしょうか？

「冷え」と「便秘」には、深い関係があります。  
身体が冷える⇒血行が悪くなる⇒腸内をめぐる血流が弱くなる⇒お腹の働きが弱まる⇒便秘

血行を良くするヨガを試してみてください♪

1

### 月のポーズ

\* 左右同様に♪



吸って

両足を揃えて立つ  
両手を胸の前で合わす

吸いながら



両腕をまっすぐ  
上に伸ばす

吐きながら

前かがみに  
ならない様に



からだを真横に倒す

深呼吸をしながら  
25~30秒キープ

2

### ねじりのポーズ

\* 左右同様に♪



足先を右に出して横座り



右脚を立ててその足を  
左ひざの横におく

吸って

吐きながら

お尻が浮か  
ないように



左手で右ひざを抱えるように  
して上体を右にねじる

チャレンジポーズ



両手を腰の  
後ろで組む

深呼吸をしながら  
25~30秒キープ

3

### 赤ちゃんのポーズ

深呼吸をしながら  
25~30秒キープ



両膝を曲げて、  
両手で抱え込む

あごを  
引いて

深呼吸をしながら  
25~30秒キープ



上半身を持ち上げて、  
おでこをひざに近づける