

健康な身体は食事から

～食べ物がおいしいこの季節 ストップ食べ過ぎ！～

自分の『適正体重』を知っていますか？

適正体重は自分の食事量が適正かを知る目安になります。計算して自分の体重と比較してみましょう。

自分の体重が適正体重より多い場合は、食べ過ぎている可能性があります。下記の『食べ過ぎ予防のためのポイント』を参考にし、食べ方を見直してみましょう。

◆適正体重の計算方法

$$\begin{array}{c} \text{身長 (m)} \\ \text{---} \\ \text{---} \\ \text{---} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長 (m)} \\ \text{---} \\ \text{---} \\ \text{---} \end{array} \times 22 = \begin{array}{c} \text{適正体重 (kg)} \\ \text{---} \\ \text{---} \\ \text{---} \end{array}$$

◆『食べ過ぎ予防のためのポイント』

①食べる順番を意識して、ゆっくり良く噛んで食べましょう

食べ物をよく噛んだり、それが胃や腸で吸収されたりすると、ホルモンが分泌されて満腹中枢を刺激しますが、そのホルモンが分泌されるまでには食べ始めてから10分程かかると言われてています。食事は低カロリーな汁物や野菜から、1口30回以上噛んでゆっくり食べることが大切です。

②適度な噛み応えのあるものや食物繊維の豊富な食材を取り入れましょう

赤身の肉やたこなど、適度なかたさの食べ物は自然に噛む回数が多くなるので、満腹中枢を刺激するホルモンの分泌を促進してくれます。またゴボウ、こんにゃく、キノコなどの食物繊維が豊富な食べ物はお腹にたまりやすく、腸の調子も整えてくれます。

③自分の食べる分を皿に取り分けてから食べましょう

自分が食べる量が明確になり、食べ過ぎの予防につながります。

★食べ過ぎ予防メニュー・続き★

カブの和え物

◎材料(4人分)

・カブ(葉付き)	1個	・だし汁	大さじ1
・ニンジン	1/3本	・練りからし	小さじ1
・醤油	大さじ1/2	・鰹節	適量

◎作り方

- ①練りからしと醤油、だし汁は合わせておく。
- ②カブの根とニンジンは皮を剥いて、イチヨウ切りに薄く切る。
- ③カブの葉をゆでて水にさらし、水気を切って3cm幅に切る。
- ④ニンジンもゆで、8割ほど火が通ったらカブの根を入れてさっと煮る。ざるにあけて

冷水にさらす。

⑤③と④を①で味付けし、鰹節をかける。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
21kcal	0.7g	0.2g	3.8g	0.6g

