

健康な身体は食事から ～食欲の秋 食べすぎにご注意を！～



今回紹介するメニューでは、低脂肪・高タンパクの豚ヒレ肉を使用しました。おいしく減塩ができるよう、トマト、マスタード、ニンニクを使ってソースにしました。

昆布やこんにゃくは、糖質や脂質代謝を促します。低カロリーで食物繊維も豊富なので満腹感を感じることができます。小松

菜は、カルシウムを多く含んでおり、骨粗しょう症になりやすい高齢者や女性に特にお勧めの野菜です。またひじきは低カロリーで鉄分やミネラルを多く含み、身体の調子を整える働きがあります。ぜひ食事に取り入れて摂取しましょう。作り方については、下記および次ページをご覧ください。

◆脂質異常症や糖尿病予防のためのポイント

①規則正しい生活リズムを！

決まった時間にきちんと3食食べましょう。間が空きすぎると、お腹がすぎ過ぎて、つい食べ過ぎてしまい、脂肪を蓄える原因になります。

②ビタミン・ミネラル、食物繊維を十分に摂取しましょう！

繊維の豊富な根菜やエネルギーの低い葉物野菜を食事に取り入れましょう。満腹感を与え、コレステロールの低下やナトリウムの排出を促します。

また根菜類は身体を温める効果があり、風邪の予防や血行促進に効果があります。

③食べる順番に気を付けましょう！

まずはスープや味噌汁、お茶などを飲み、野菜のおかずから、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値の急激な上昇を防ぎます。

④炭水化物は、適量を！

いも類やカボチャがおいしい時期。糖分の摂りすぎには注意が必要です。



★脂質異常・糖尿病予防メニュー★

ひじきと小松菜の和え物

◎材料(4人分)

・小松菜	160g	・干しひじき	2g	・顆粒昆布だし	3.2g
・塩	ひとつまみ	・ニンジン	40g	・濃い口醤油	小さじ1と1/2

◎作り方

- ①ひじきはたっぷりの水で約15分戻す。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、少量の塩を加え、小松菜を茹でる。
- ③ニンジンは千切りにし、沸騰した湯で茹でる。
- ④①を鍋にあけて、柔らかくなるまで約5～10分茹でる。
- ⑤小松菜は3cmほどに切る。
- ⑥ボウルに茹でた野菜とひじきをいれ、顆粒昆布だしと醤油で味付けをする。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
13kcal	1.1g	0.1g	0.6g