

食事でイキイキ！
メタボにならない食生活を！

冬は忘年会シーズンでついつい調子に乗って暴飲暴食してしまいがちです。また、年末年始は実家に帰る人も多く、久しぶりの母親の料理やおせちを食べ過ぎることとはありませんか？しかし、食べ過ぎで心配なのがメタボです。

運動同様、食事でもメタボ予防・解消には欠かせない要素です。『我慢』ではなく、『ちよつとした工夫』が、食事をおいしく楽しく、そして健康なものにしてくれます。

早速、次の食事から試してみているかがですか？



①よくかんで、ゆっくり食べる

よくかまずに飲み込むようにして食べるのは、早食い、肥満のもとです。ひと口30回かむのを目標にすれば、自然とゆっくりになるはずです。ゆっくりと食べることで少量でも吸収力が向上し、十分に満腹感を得られます。

②野菜料理を1品増やす

野菜には各種ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。生のほか、ゆでたり、蒸したり、焼いたり調理方法も多彩なので、とにかくたくさん摂取するように心がけましょう。理想は1日小鉢で5皿以上、350g以上です。

③脂質を控える

脂質はエネルギー量が高く、摂取エネルギーも高くなりがちです。脂肪摂取を減らす簡単な方法は、揚げ物を、煮物や蒸し物などへと調理法を変えることです。また、洋食よりも和食中心の食事の方が、比較的脂質は控えられます。

④魚中心の料理を心がける

肉料理の摂取が多く、コレステロール値も高い現代人。コレステロール値を下げるためにも、魚料理をとることを心がけましょう。特にイワシやサバ、サンマ、アジには、動脈硬化を予防するDHA、EPAが豊富です。

⑤食物繊維はたっぷり取る

食物繊維は、コレステロールや発がん物質などを吸収しながら腸内を移動し、体の中をキレイにしてくれます。しかし、現代人の多くは、食物繊維の摂取量がかなり少ないのが現状です。ゴボウやこんにゃく、海藻類、きのこ類など、食物繊維が豊富に含まれている食品をたっぷり食べるようにしましょう。

⑥食塩は控えめに

塩分のとり過ぎは、高血圧や動脈硬化の原因となります。理想的な量は、成人1日10g未満です。

簡単レシピ☆

今夜のおかずには一品いかがでしょうか？簡単にできるメニューをご紹介します。



◆青背の魚で血液サラサラ！

かつおのねぎ和え

【材料(2人分)】かつお(刺身用)160g、水菜1株(40g)、大根80g、うずらの卵2個、**A**長ねぎ(みじん切り)大さじ2・しょうゆ大さじ1・ごま油小さじ2・んにく(すりおろし)小さじ1/4・豆板醤小さじ1/4

【作り方】①かつおは1.5cm角に切り、**A**の材料と和える。

②水菜は3〜4cmの長さに切り、

大根は3〜4cmの長さの千切りにし、それぞれ冷水につけてパリッとさせ、ざるに上げ水気を切っておく。

③皿に②を敷いて①を盛り、うずらの卵を中心に割り入れる。

1人分 エネルギー167kcal・食塩1.6g

◆冬が旬の大根にはビタミンEが豊富！

大根の梅肉はさみ

【材料(2人分)】大根60g、青じそ6枚、梅干し1粒、**A**マヨネーズ小さじ1・みりん小さじ1/2・すりごま(白)小さじ1/2・削り節1/2袋

【作り方】①大根は皮をむいてスライサーで薄切りにする。

②梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にして、**A**と合わせる。

③大根に青じそと②を等分に挟む。1人分 エネルギー30kcal・食塩1.0g

問 本庁健康福祉課保健衛生係

☎43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

☎55-7373(直通)