

チエツク！ 食生活

皆さんの毎日の食事をチエツクしてみてください。



◎当てるはまるものに○をしましょう

1. 朝食を抜いている。
2. 食事にかかる時間は10分くらいである。
3. 主食(ごはん・パン・めん類など)と、おかず1品ですませている。
4. 満腹になるまで食べる。
5. 夕食を食べてから、1時間以内に寝ている。



○の数はいくつでしたか。朝食を抜いたり、早食い、食べ過ぎ、外食やインスタント食品が多かったりすると、栄養のバランスが崩れやすく、糖尿病・高血圧などの生活習慣病を招く原因となります。○をつけた数が多い人程、将来生活習慣病にかかるリスクが高まります。自分の生活をちよつと見直せば、健康なライフをきつと送れるはずですよ。

①少量でも1日3食、規則正しく食べるこ
とが大切です！

人間の身体は、空腹状態におかれると、次の空腹にそなえてエネルギーを体内にたくわえようとしています。長時間空腹時に食事をとると肥満につながります。

②ゆっくりかんで、満腹感を得よう！

脳が満腹と感じるまでに20分かかります。1口30回かむ習慣を身につけよう。

③食事はバランスよく食べよう！

1食に「主食＋主菜＋副菜2品」をそろえた食事を心がけよう。

④寝る2〜3時間前には食べ終わろう！

食べる直前に寝ると身体に脂肪分がたまりやすくなります。寝る前に食事をとることは控えて、少し空腹感を感じながら眠りにつきましょ。

●健康管理の上でもとても大切で簡単にできることは、体重を測って書くことです。毎日決まった時間に体重を測り記録することで、体調の管理やダイエットにもつながります。記録用紙が必要な方は保健センターへお越しください。ぜひ今日から健康づくりをはじめましょ。

◆問い合わせ先

保健センター

☎06574

ヘルシークッキング 新じゃがの 手作りヨロツケ



材料 (4人分)

じゃがいも600g(大3〜4個)、たまねぎ200g(中1個)、にんじん1/3本、キャベツ100g(1〜2枚)、鶏ミンチ100g、④【しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、酒小さじ1、砂糖小さじ1】油(炒め用)小さじ1、油(揚げる用)適量、小麦粉・卵・パン粉適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ゆでて、つぶす。
- ② たまねぎはみじん切りにして、炒める。
- ③ にんじんはみじん切り、キャベツは粗めのみじん切りにしてサッとゆでます。
- ④ 鶏ミンチは②と混ぜて、油を熱したフライパンで炒め煮して、味をからめます。
- ⑤ ①〜④を混ぜて、ゴルフボール程度の大きさに丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶしていきます。
- ⑥ 油できつね色になるまで揚げます。

★1人分

エネルギー 322kcal 脂質 14.3g
たんぱく質 10.2g 食塩相当量 0.8g

ポイント

旬のじゃがいも、たまねぎを使って、季節を味わいたいと思いました。じゃがいもなどをゆでる時の塩を使わず、塩分が控えめになるよう工夫しています。



健康推進員

岸村 やすの さん
(上駒月)