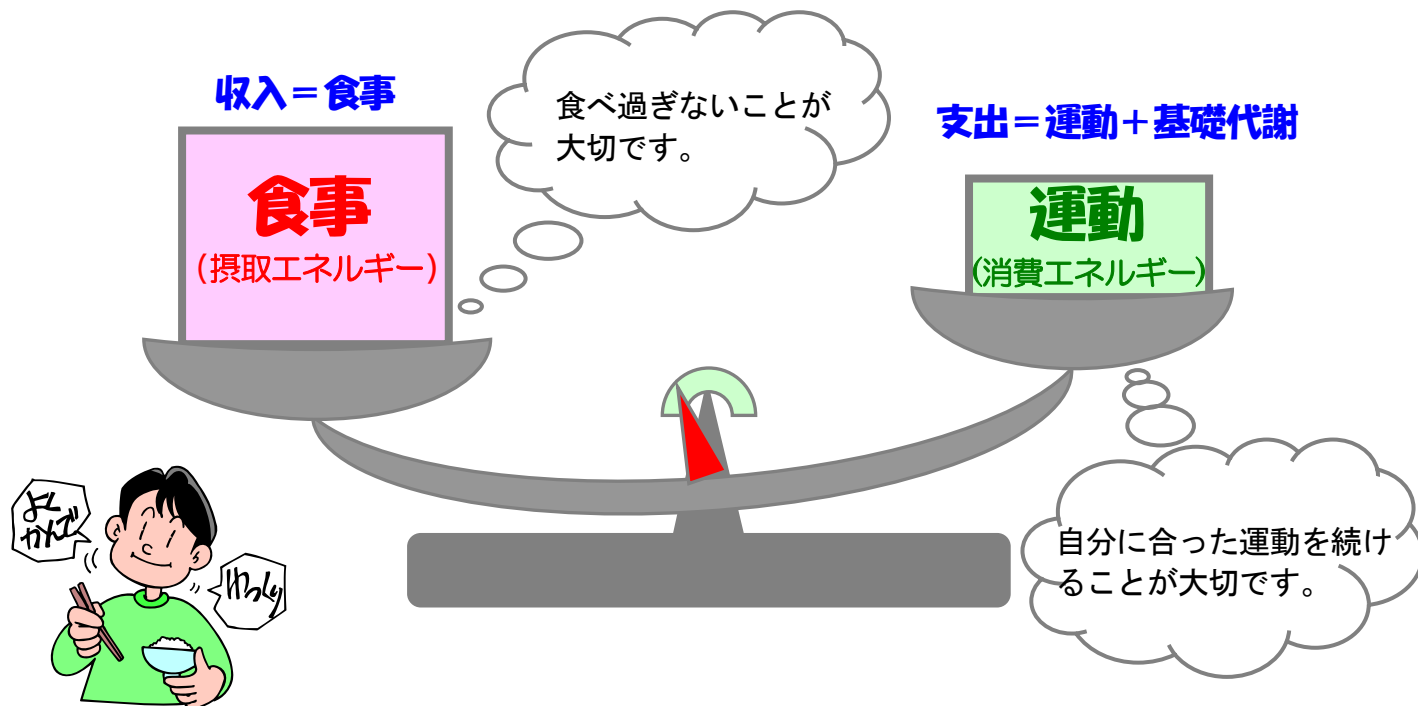


エネルギーの収支を考えよう

人は食べ物から摂取したエネルギーを毎日の生活の中で消費しています。この摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが大切で、摂取エネルギーが多くなる(食べすぎる)と消費されなかった分のエネルギーが脂肪として体内に蓄積され、肥満の原因となります。



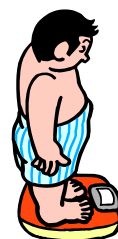
基礎代謝量の低下

基礎代謝とは、私たちが生きていくうえで最低限必要なエネルギー、つまり何もしていない状態で消費されるエネルギーのことで、消費エネルギーの6~7割を占めます。その多くは筋肉で消費されますが、中年以降は筋肉量が落ちるので、基礎代謝も減少していきます。若い頃と変わらない食事、運動を続けていても、基礎代謝による消費エネルギーが減るため、エネルギーが余ってしまいます。中年以降に太りやすくなるのはこのためです。



自分の体重をしっかり把握しましょう

エネルギーの収支のバランスがとれているかを簡単に判断するには、体重を量ることで。毎週決まった曜日に体重を量り、増えている場合は、少し控えめに食べることを意識しましょう。また、「食べ過ぎたかな」と思った日にも体重計にのってみましょう。



この機会に日頃の生活を振り返ってみましょう！！

現在、治療中の方は、かかりつけの医療機関の指示に従ってください。

©MPC



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

~作ってみよう、簡単バランス食~



きのこごはん

材料(2人分)

米	...	1カップ	まいたけ	...	1/2パック
水	...	1カップ	本しめじ	...	1/2パック
昆布	...	3cm	えのき茸	...	1/2パック
A			人参	...	20g
酒	...	大さじ1	油揚げ	...	1/2枚
塩	...	小さじ1/4	しょうゆ	...	大さじ1/2
醤油	...	大さじ1/2	みりん	...	大さじ1/2

作り方

- 1 米をとぎ、水、昆布、Aの調味料を入れておく。
- 2 まいたけ、本しめじ、えのき茸は石づきを取り、食べやすく小房に分ける。人参は細切り、油揚げは縦2つに切ってから細切りにし、調味料を加えてさっと下煮をして汁気をきる。
- 3 1に2を加えて普通に炊く。
- 4 炊き上がったら、器に盛る。

1人分の栄養価

330kcal / 蛋白質 8.6g / 脂質 2.7g / 塩分 2.2g

鮭のチーズサンドパン粉焼き

材料(2人分)

鮭(60g)	...	2切れ	小麦粉	...	小さじ2
塩	...	1g	とき卵	...	1/2個
こしょう	...	少々	生パン粉	...	大さじ2
スライスチーズ	...	1枚	パセリ	...	小1本
青しそ	...	1枚	油	...	大さじ1
			レモン	...	1/4個

作り方

- 1 鮭は皮と骨を除き、断面の中央に切り目を入れ、塩・こしょうをふる。
- 2 スライスチーズ、青しそ共に、1/2に切り、1にはさむ。
- 3 パセリはみじん切りにし、水気をきって、パン粉と混ぜる。
- 4 2に小麦粉をまぶし、卵をくぐらせ、3をまぶす。
- 5 フライパンに油を熱し、4を片面ずつ焼く。
- 6 半月に切った、レモンを添える。

1人分の栄養価

219kcal / 蛋白質 17.9g / 脂質 12.9g / 塩分 0.9g

温野菜のバルサミコ酢ソース

材料(2人分)

さつまいも	...	80g	湯	...	50cc
人参	...	60g	鶏がらスープの素	...	小さじ1/2
ブロッコリー	...	100g	バルサミコ酢	...	大さじ1
			砂糖	...	小さじ2
			しょうゆ	...	小さじ1

作り方

- 1 さつまいも、人参は太めの拍子木切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 1・2を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで約3分加熱し、ブロッコリーを取り出し、さつまいもと人参を1分半加熱する。
- 4 湯に鶏がらスープの素を溶かし、バルサミコ酢、砂糖、しょうゆを混ぜ、4にかける。

1人分の栄養価

96kcal / 蛋白質 3.1g / 脂質 0.4g / 塩分 0.5g

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:10月14日(火)、18日(土)、22日(水)、24日(金)、25日(土) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載