



## うわさの体によい食品と上手にお付き合い

「〇〇が体にいいよ」とか、「〇〇を食べて、血圧が下がった」など、健康を意識した話を聞いた事はありませんか？体によい食品だからとつい食べ過ぎて健康を害することのないよう、正しい情報を知り、適量を上手に取り入れながら、健康的な食生活を送りましょう。

食品名	主な栄養素と働き	適量とポイント
ごま	セサミンには強い抗酸化作用があり、老化を防いだり、物忘れの予防にも効果が期待できます。また、アルコールの分解を助け、二日酔いの回復を早めます。 疲労回復効果も期待できます。	<b>肥満予防のための適量は 1日 大さじ1杯程度</b>  そのままでは吸収されにくいので、すりごまや練りごま、ごま油を利用すると良いでしょう。
ナッツ類 	血行をよくするビタミンEを豊富に含み、肩こりや冷えの改善に役立ちます。更年期障害からくる冷えにも効果が期待できます。	<b>肥満予防のための適量は 1日 5～6粒程度</b>  ナッツ類は高カロリーのため食べ過ぎに注意しましょう。
はちみつ	オリゴ糖を含み、大腸でビフィズス菌など善玉菌の栄養になり、便秘予防に役立ちます。また、免疫力をアップする効果が期待できます。	<b>肥満予防のための適量は 1日 大さじ1杯程度</b>  砂糖より低カロリーですが、同じ糖質であるため、食べすぎは体重増加につながります。
あじ いわし さんま さば 	※1 ※2 いわゆる青魚でDHAやEPAを多く含み、悪玉コレステロールを下げ、血栓予防の効果が期待できます。  ※1 DHA:ドコサヘキサエン酸 ※2 EPA:イコサペンタエン酸	<b>肥満予防のための適量は 1日 40～60g程度</b>  鮮度が落ちやすいため、新鮮なものを購入し、早めに食べましょう。
ヨーグルト 	さまざまな乳酸菌のうち、ビフィズス菌は有害物質を体外に出す、食物繊維のような働きをし、おなかの調子を整えます。また、LG-21 菌は胃の粘膜で乳酸を出してピロリ菌を減らし、胃がんの予防に効果が期待できます	<b>肥満予防のための適量は 1日 100g程度</b>  最近はたくさんの種類が出回っています。カロリー(kcal)表示を見て選びましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、体によい食品を取り入れた料理～

豆腐ステーキ

材料(2人分)

木綿豆腐	1/2丁	A	しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/4		酒	小さじ2
黒コショウ	少々		はちみつ	小さじ1
ゴマ油	小さじ2		バター	小さじ1
ミックスサラダリーフ	30g		刻みピーナッツ	10g

作り方

- 豆腐は縦に半分に切り、キッチンペーパーで包んで、重しをし、水気を切る。
- フライパンにゴマ油を熱し、1に塩・黒コショウをして両面こんがり焼き、食べやすく切り、皿に盛り付ける。
- 2のフライパンにAのしょうゆ、酒、はちみつを入れて弱火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、バターと刻みピーナッツを加える。
- 2の豆腐と共にミックスサラダリーフを散らし、3をかける。  
(ミックスサラダリーフの代わりに、レタス、グリーンリーフなどを切って混ぜてもよいでしょう。)

1人分の栄養価

176kcal / 蛋白質 8.2g / 脂質 12.6g / 塩分 1.7g



蒸しなすごまびたし

材料(2人分)

なす	2本	A	練りゴマ	大さじ1/2
卸し生姜	小さじ1/2		すりゴマ	大さじ1/2
			しょうゆ	大さじ1/2
			みりん	大さじ1/2
			だし汁	大さじ1杯半

作り方

- なすはヘタを切り、縦に4本切り込みを入れ、ラップで包み、電子レンジで4分程度加熱し、縦4つに切る。  
(あれば、みょうばんをすりこんで洗ってから作ると色がきれいに出来ます。)
- 1を4～5cm長さに切って盛り、混ぜ合わせたAをかけて卸し生姜をのせる。

1人分の栄養価

68kcal / 蛋白質 2.7g / 脂質 2.8g / 塩分 0.7g



テーマは『秋の行楽弁当』

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:9月14日(火)、18日(土)、22日(水)、24日(水)、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