



夜型生活のあなたのための肥満予防食

仕事や塾通いなどで夜遅く夕食をとらざるを得ない人が増えています。夜型生活は健康のために良くないことは分かっていますが、生活を変えるのは難しいものです。遅い夕食は肥満を招きやすいものですが、どうしても夕食が遅くなってしまふ場合の肥満を予防する食べ方についてご紹介します。



残業や塾などで夕食が遅くなる場合の食べ方

帰宅してから一度に食べるのではなく、外と家で分けて食べるのがおすすめ！！

ポイント1 食事の間隔を空けすぎないようにしましょう

夜7時頃までに職場などで軽食をとるのがおすすめです。

おすすめの食品（目安は300kcal以内）

おにぎり（約180kcal/個）

サンドイッチ（約120kcal/切）

野菜スープ（約50kcal/杯）

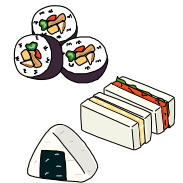
みかん（約40kcal/個）

巻き寿司（約80kcal/個）

ロールパン（約95kcal/個）

バナナ（約80kcal/本）

ヨーグルト（約100kcal/個）



ポイント2 家では低脂肪で消化のよいものを選びましょう

次を参考に軽食でとれていない栄養素を帰宅後補いましょう。

職場などで野菜スープを食べた場合、家では…

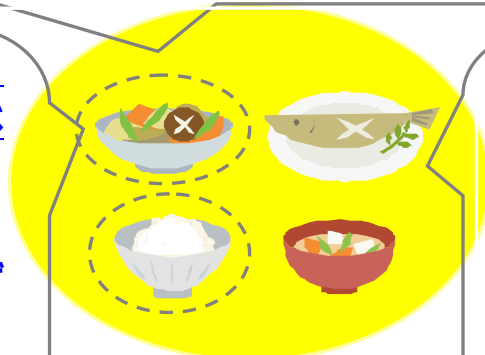


**ごはん+主菜(魚または肉)+少量の野菜
+少量の卵または豆腐料理**

職場などでおにぎり、
巻き寿司、サンドイッチを食べ
た場合、家では…



**主菜(魚・肉・卵・豆腐のい
ずれか)+副菜(野菜やきのこ)
ごはんはなし**



職場などで果物とヨーグルトを
食べた場合、家では…



**ごはん+主菜(魚または肉)+
副菜(野菜やきのこ)+
少量の卵または豆腐料理**

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、夜型生活向けの肥満予防食～

白身魚と野菜の味噌ホイル焼き

材料(2人分)

生たら(70g)	2切れ	A	ミックスみそ	小さじ2
酒	小さじ1		すりゴマ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個		酒	小さじ2
チンゲン菜	150g		砂糖	小さじ1
人参	30g		しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1/2		ごま油	小さじ1

作り方

- 1 生たらに酒をふっておく。
- 2 玉ねぎは薄切り、チンゲン菜は根元を十字に切り、葉はざく切りにする。人参は千切りにする。
- 3 アルミホイルに油を薄くぬり、生たらを置き、上に2の野菜をのせ、Aを混ぜ合わせ上からかけて包む。
- 4 深めのフッ素樹脂加工のフライパンに3をのせ、中火で3分程度焼き、コップに半分程度の水を加え、5分程度蒸し焼きにする。

1人分の栄養価

156kcal / 蛋白質 14.9g / 脂質 4.7g / 塩分 1.4g



洋風茶碗蒸し

材料(2人分)

卵	1個	だし汁	50cc
鶏ささみ	60g	塩	小さじ1/2
ブロッコリー	40g	コショウ	少々
えのき茸	20g	バター	5g
牛乳	100cc	粉チーズ	大さじ1

作り方

- 1 ささみはすじを取り、一口大に切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる。えのき茸は根元を切り落とし、半分に切ってほぐす。
- 3 卵をほぐし、牛乳とだし汁を加えて混ぜ、塩、コショウ、溶かしたバター、粉チーズを混ぜる。
- 4 耐熱の器に、ささみ、ブロッコリー、えのきを入れ、3を注ぐ。
- 5 蒸気の上上がった蒸し器に4を入れ、強火で2分、弱火で20分蒸す。串をさして澄んだ汁が出れば出来上がり。

1人分の栄養価

144kcal / 蛋白質 14.1g / 脂質 7.8g / 塩分 1.8g



テーマ『メタボを予防する料理』

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:2月15日(火)、19日(土)、23日(水)、25日(金)

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