

夏こそ気になる“体脂肪”を減らす食生活

暑い夏は薄着になるため、ポッコリお腹を気にする人は多いのではないのでしょうか。食べ過ぎ、飲み過ぎによる余分なエネルギーは体脂肪として蓄えられます。体脂肪を減らすためには、食事からとるエネルギーより身体を動かして消費するエネルギーを多くする必要があります。

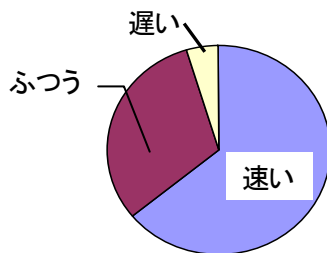
“体脂肪”を減らす 食べ方の工夫

- ① 早食いの方は、よく噛んで食べるようにしましょう。
(15分程度かけるのが目安となります。)

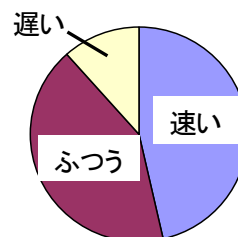


【肥満者の食べる速さについて】

肥満男性の約3人に2人、肥満女性の約2人に1人が早食いと答えています。



<男性>



<女性>

肥満者：BMI ≥ 25

BMI = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長
(kg) (m) (m)

平成21年国民健康・栄養調査結果

- ② 食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻で料理のかさを増やし、低カロリーで満足感が得られるようにしましょう。(噛み応えのある食材は、よく噛むことにつながります。)
- ③ 夜遅い食事は、体脂肪として蓄えられやすいため、できるだけ寝る2～3時間前までに食べるようにしましょう。

“体脂肪”を減らす 食事

- ① 主食（ごはん）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ、こんにゃく）をそろえましょう。
- ② 少量で高エネルギーの脂質（肉の脂身、乳脂肪）、お菓子やジュース、菓子パンなどの甘いものは控えめにしましょう。

食べ過ぎに
注意しましょう



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の指示を守ってください。



～作ってみよう! 体脂肪を減らす料理～

牛肉と野菜のオイスターソース炒め

材料(2人分)

牛もも薄切り肉 (脂身なし)	100g	A	オイスターソース	小さじ2
長芋	100g	}	しょうゆ	小さじ1
ピーマン	1個		砂糖	小さじ1/2
トマト	50g		片栗粉	小さじ1/2
油	小さじ1		コショウ	少々

作り方

- 1 牛肉は4～5cm 長さに切り、長芋は皮をむいて1.5cm幅の短冊に切る。ピーマンは乱切りにし、トマトは皮をむいて種を取り、ざく切りにする。
- 2 Aを合わせておく。
- 3 テフロン加工のフライパンに油を熱し、牛肉を入れて強火で炒める。
- 4 肉に火が通ったら長芋とピーマンを加えて炒め、トマトを加えてさっと炒め合わせる。
- 5 弱火にし、2の調味料を鍋肌からまわし入れ、強火にして手早く混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

156kcal / たんぱく質 13.0g / 脂質 6.0g / 塩分 1.2g



胡瓜ともやしの酢の物

材料(2人分)

胡瓜	50g	A	粒マスタード	小さじ1
もやし	80g	}	しょうゆ	小さじ2
トマト	1/2個		砂糖	大さじ1/2
パセリ	少々		酢	大さじ1杯半

作り方

- 1 胡瓜は千切りにする。
- 2 もやしはひげ根を取り、さっとゆでてザルにあげ、冷ます。
- 3 トマトは1cm角に切る。
- 4 1、2を混ぜ合わせて器に盛り、トマト、パセリを散らして食べる直前にAを混ぜ合わせてかける。

1人分の栄養価

42kcal / たんぱく質 2.1g / 脂質 0.6g / 塩分 1.0g



テーマ『エネルギー節約料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



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: 8月17日(土)、20日(火)、22日(木)、23日(金)、24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1日号に掲載