

## 年末年始も安心！カロリー調節術

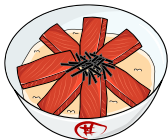
早いもので、今年も年末年始が近づいてきました。これからの季節、忘年会や新年会など楽しい外食の機会が増えることと思います。外食はいつもの食事より高カロリーになりがちです。ご家庭での食事でカロリーを上手に調節して、体重増加を予防しましょう。

### 外食の日の家庭での食事の工夫

外食でエネルギーをとりすぎてしまうことを考え、その日の外食以外の食事は、低カロリーに抑えるなど、前後の食事で調整しましょう。

#### 単品メニュー

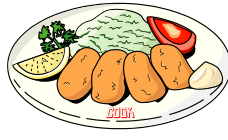
(ラーメン・そば・炒飯・丼物  
など)



単品メニューでは野菜やきのこ、海藻類が不足しがちです。野菜メニューをとりいれしっかり野菜を食べましょう。



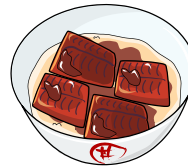
#### 揚げ物



油は少量でも高カロリーです。天ぷらやフライなどの油料理を食べた日は焼く、煮る、蒸すなどの調理法にしましょう。



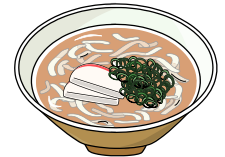
#### 丼物



丼物の場合、ごはんの量を食べ過ぎてしまいがちです。主食の量を少し控えめにするなど調節しましょう。



#### 麺類



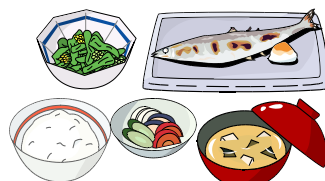
麺類の汁には塩分が多く含まれています。なるべく残すようにしましょう。



うどんやラーメンの汁を残せば2~3gの塩分が減らせます！

### 上手に選ぼう！外食のメニュー

単品よりも品数が多く、低カロリーの和定食を選びましょう。



#### 調理法別カロリー

あじ 70g  
焼き魚 91kcal  
から揚げ 154kcal  
フライ 263kcal  
揚げ物はなるべく控えめにしましょう。

出典：ひと目でわかるカロリー事典

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。

伊勢市健康福祉部健康課(八日市場町13-1福祉健康センター2階) TEL 27-2435



## ～作ってみよう!簡単ヘルシーおかず～

### 白身魚の柚香蒸し

油を使わずに、電子レンジで簡単蒸し料理!

#### 材料(2人分)

白身魚 (タラ、タイなど)	2切れ	長ネギ しめじ	1本 1パック
塩	小さじ1/8	にんじん	10g
酒	大さじ1	ゆず	1個
		しょうゆ	小さじ1

#### 作り方

- 1 魚に塩をふって5分おく。水気をふいて酒をふり、さらに5分おく。
- 2 長ネギは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- 3 しめじは石づきを除いて子房に分ける。
- 4 にんじんは千切りにする。
- 5 ゆずは半分を薄切り、残りは1/2に切る。
- 6 耐熱皿に1の魚を並べ、長ネギ、しめじ、にんじん、薄切りのゆずをのせ、ラップをして電子レンジで6分加熱する。
- 7 6を器に盛り、しょうゆをかけてゆずの果汁を絞る。

#### 1人分の栄養価

88kcal /たんぱく質 14.2g/脂質 0.5g/塩分 0.9g



### 白菜と鶏の中華風サラダ

メインになる鶏肉も少し量を控えて野菜たっぷりサラダにアレンジ!

#### 材料(2人分)

白菜	2枚	ごま油	小さじ2
鶏もも肉 (皮なし)	100g	にんにく	1/2片
酒	小さじ2	A 豆板醤	小さじ1/4
塩	小さじ1/8	酢	大さじ1/2
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1
		白いりごま	小さじ1

#### 作り方

- 1 白菜は葉の部分は手でちぎり、芯の部分は縦にせん切りにする。ラップをふんわりかけて1分間電子レンジにかけ、水気をきり冷ましておく。
- 2 鶏肉は酒をふって塩・こしょうをし、テフロン加工のフライパンで両面を焼く。粗熱をとり、薄切りにする。
- 3 フライパンをペーパーでさっとふき、ごま油を熱しみじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出す。Aを加えて熱しながらよく混ぜる。
- 4 白菜と鶏肉を器に盛り、あつあつの3のソースをかけて、白ごまをふる。

#### 1人分の栄養価

125kcal /たんぱく質 10.5g/脂質 6.9g/塩分 1.0g



テーマ『プロから学んだ  
食改風お節料理』

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:12月9日(火)、11日(木)、12日(金)、13日(土)、17日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:1500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 申込み開始日 12/1(月) ※詳細は広報いせ1月号に掲載

