

年末年始 太りにくい食べ方

これからの季節クリスマスやお正月など“ごちそう”を食べる機会が多くなります。カロリーが高いメニューも多いので、気をつけなければ体重が増えやすい時期です。適正体重を守るために、食事量や食べ方に注意しましょう。

“ごちそう”こんなところに注意

! 野菜不足

主食や主菜に偏りがち。スープやサラダなど野菜料理を取り入れましょう。

★おすすめメニュー

ミネストローネ・クリスマスリースサラダ



! エネルギーの取り過ぎ

揚げ物や肉料理が多くなりがち。油や脂身はカロリーが高いため要注意。

★おすすめメニュー

ローストチキン・アクアパッツァ



! 甘いものの食べ過ぎ

ケーキやジュースなどのデザートは、糖質や脂質が多いので種類や量に要注意。

★おすすめメニュー

プリン・チーズケーキ・ストレートティー



! お酒の飲み過ぎ

ついついお酒の量も増えてしまいがち。男性はビールなら中瓶半分、女性はその半量が適量です。お酒と同量以上の水をとりながら飲みましょう。



! 上手な食べ方

- **野菜から食べる** ----- 食物繊維には糖質や脂質の吸収をゆるやかにするはたらきがあります。食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。
- **ゆっくりよく噛んで食べる** ----- 満腹感を感じることができ、食べ過ぎを防ぎます。
- **ながら食いに注意** ----- テレビやスマホを見ながらの食事は、無意識の内に食べ過ぎてしまいます。食事に集中して食べましょう。
- **大皿に盛らない** ----- 食べた量が分からなくなり、食べ過ぎに繋がります。1人分ずつ盛り付けましょう。
- **時間に注意** ----- 遅い時間の食事は脂肪を貯めこみやすくなります。就寝の2時間前までには済ませましょう。

気を付けていても食べ過ぎてしまう日はあります。そんな時は、その後の食事で食べ過ぎたものは控え、不足しているものを意識して食べるなどして調整するようにしましょう。

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

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「おせち料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も安心して参加していただけます。おいしい料理で健康づくりを始めませんか？

日時: 令和5年12月20日(水)・21日(木) 9時30分～13時00分頃 対象: 伊勢市民

参加費: 500円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ12月1日号

低カロリー・バランス食レシピ No.201

家でつくってみよう！ 低カロリークリスマスメニュー

揚げない！ クリスピーチキン

【材料】 2人分

鶏むね肉	140g
にんにく(おろし)	小さじ 1/2
塩	ひとつまみ
酒	小さじ 1
マヨネーズ(カロリーハーフ)	小さじ 1
はちみつ	小さじ 1/2
卵	1/2 個
小麦粉	小さじ 4
コーンフレーク(無糖)	40g

*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

塩分

0.8g

【栄養価】 1人分

エネルギー 204kcal/たんぱく質 20.0g
脂質 3.6g/炭水化物 23.5g

【作り方】

- ① 鶏むね肉の皮をとり、食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋にAを入れて揉みこみ、15分程置く。Bを加えて、揉みこむ。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、粗くくだいたコーンフレークを入れる。②にまぶしつけ、間を空けて並べる。
- ④ 190℃に予熱したオーブンで、15分程焼く。

揚げないので、ヘルシーで調理もお手軽！コーンフレークのサクサク食感がポイントです。



豆腐でかさ増し！電子レンジで簡単に出来るのに、彩りがきれいでご馳走メニューにぴったり♪野菜もたっぷりとれます。



作り方を動画でも公開しています！！

レンジで簡単！ 豆腐チーズフォンデュ

【材料】 2人分

《具材》	
ミニトマト	4 個
ブロッコリー	(花蕾)8 個
エリンギ	(大)1 本
大根	60g
さつまいも	90g
《ソース》	
絹ごし豆腐	100g
ピザ用チーズ	20g
コンソメ	2g

塩分

0.8g

【栄養価】 1人分

エネルギー 159kcal/たんぱく質 9.1g
脂質 5.1g/炭水化物 24.9g

【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切る。エリンギ・大根・さつまいもは食べやすい大きさに乱切りにする。さつまいもは、水にさらす。
- ② ブロッコリー・エリンギ・大根・さつまいもはそれぞれ耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
*目安(600w):ブロッコリー3分・エリンギ2分・大根5分・さつまいも3分
- ③ 耐熱ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④ コンソメとチーズを加えて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ⑤ よく混ぜ合わせ、再びラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ⑥ 具材を皿に盛り付け、ソースを添える。

熱い内にソースを付けて食べる。



【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/2

～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

中央保健センター【健康課:宮後1丁目1-35 MiraISE内 健康福祉ステーション5階】
【TEL 27-2435】

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》