

## えいようだより

2月号

## 特集・食習慣を見直しましょう！

ちょっと油断していたら、体重が増えてしまった経験ありませんか。ダイエットを始める前に、なぜ体重が増えてしまったのか、原因を突き止めることが大切です。原因がわからないままダイエットしても、思うように体重が減らず、痩せたとしても生活改善をしなければ、リバウンドしてしまいます。それでは次の項目でチェックしてみましょう。

## \*食習慣チェック\* “はい”の数が多いほど、食習慣改善の余地がありそうです

◎甘い菓子やスナック菓子などの間食をとる	( はい ・ いいえ )
◎炭酸飲料やジュース類を良く飲む	( はい ・ いいえ )
◎良く噛まないで早食いしてしまう	( はい ・ いいえ )
◎不規則な時間に食べる、食事を抜く、まとめ食いする	( はい ・ いいえ )
◎1回に食べる量が多い	( はい ・ いいえ )
◎だらだらとながら食いをしている	( はい ・ いいえ )
◎アルコールを飲みすぎている	( はい ・ いいえ )
◎その際、高エネルギーのおつまみも沢山食べてしまう	( はい ・ いいえ )
◎ストレスがたまるとつい、食べ過ぎてしまう	( はい ・ いいえ )

それでも思いつかなかったら、食事の記録をつけてみましょう。いつ、何を、どのくらい食べたかを毎日記録してみると、自分の食行動のどこに問題があるのか明らかになります。問題点がはっきりしたら、気になる食行動を是正して、望ましい食習慣を身につけていきましょう。



## 今月のレシピ 根菜たっぷり・体ぽかぽか 豚汁

## 作り方

- ①大根・人参はいちょう切り、太ねぎは小口切りにする。ごぼうはささがき、もしくは斜めの薄切りにし、酢水によくさらしてあくを抜く。
- ②鍋に油をひき、豚小間切肉をよく炒め、切った野菜を入れて、油がなじむように炒める。
- ③鍋にかつおだしを注ぎ、具材に火が通るまで煮る。
- ④食べる直前に味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。

## 美味しさのひと工夫！

- \*野菜のほか、キノコや豆腐・こんにゃくなども合います。
- \*生姜・七味唐辛子・ゆず胡椒等の薬味でよりぽかぽかに。



## 材料 (1人前)

豚小間切肉	15g	油 (炒め用)	3g
味噌	12g	かつおだし	120ml
人参	15g	大根	30g
ごぼう	10g	太ねぎ	10g
*その他 野菜はあるものでOK!			

1人前 1杯 - : 89kcal 蛋白質 : 5.7g 脂質 : 4.3g 炭水化物 : 6.4g 食物繊維 : 1.8g