



# えいようだより

## 3月号

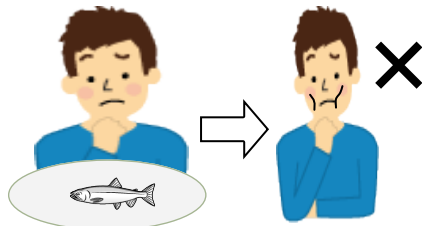
第20号

発行 平成26年  
県立総合病院  
栄養管理室

### 特集・食習慣を見直しましょう ②

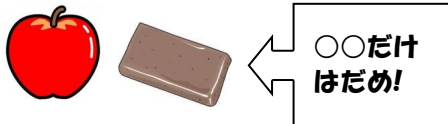
「Diet（ダイエット）」という言葉は本来「食事」という意味があります。最近では「**食事を制限して痩せる＝ダイエットする**」という意味合いで使われることが多いようです。太る原因は「**食事の摂りすぎ**」や「**運動不足**」という生活習慣にあることが多く、健康的に体重をコントロールするには、「**生活習慣＋食習慣を改善**」することが大切です。今回はやってはいけない方法の理由をご説明します。

#### やってはいけない食事制限とは？



##### ・短期間に急激に食事を減らす

自律神経失調症、女性なら生理が止まってしまうなど、健康を損なう可能性があります。また、筋肉量減少→基礎代謝の低下につながり、さらに太りやすい体になります。



##### ・単品の食品のみを食べ続ける食事

りんごダイエットや蒟蒻ダイエットなど、一つの食品のみを食べて痩せるという方法です。長く続けると栄養不足に陥ります。またリバウンドしやすくなるといわれています。



##### ・炭水化物を極端に少なくする食事

炭水化物は脳の唯一のエネルギーであるため、抜いてしまうと脳の働きにも悪い影響を及ぼしてしまいます。

食べないのはだめ!

体重だけに左右されず、食事は1日3食、主食＋主菜＋副菜をそろえる、ゆっくりよく噛んで食べる、しっかり体を動かして筋肉を鍛える、早寝早起きを心がける等々、生活全般を整えて、健康に過ごせるのが一番ですね!

### 今月のレシピ あっさり美味しいフイヤベース

#### 作り方

- ①エビ、たら、ホタテは熱湯をかけ、臭みをとる。  
人参はいちょう切り、玉葱（写真では小玉葱をまるごと使用）はくし切り、ブロッコリーは小房にわけて下ゆでする。  
しめじはいしづきを落とし、小分けにする。  
水（150ml）にサランを浸しておく。
- ②鍋にブロッコリー以外の材料をいれ、サランで色づいた水とコンソメで煮る。
- ③具材に火が通ったら、塩を入れて味を調べ、ブロッコリーをあしらう。食べる直前に温めなおす。

#### 美味しさのひと工夫！

- \*サランはなくてもOK。加-粉やケチャップでアツアツもできます。
- \*具材の大きさを同じくらいにそろえるときれいです。



#### 材料（1人前）

有頭エビ	20g	ホタテ	20g
たら切身	30g	ブロッコリー	30g
人参	30g	玉葱	30g
しめじ	10g	木ねぎ	10g
コンソメ	1g	食塩	0.5g
サラン（あれば）	0.1g	水	150ml

1人前 1杯分 - : 99kcal 蛋白質 : 14.9g 脂質 : 0.9g 炭水化物 : 8.7g 塩分 : 1.2g

★「えいようだより」は地階栄養管理室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★