



えいようだより 3月号

第32号

発行 平成27年
県立総合病院
栄養管理室



特集 ⚠ やってはいけないダイエット!!

早く痩せたいと思い無理なダイエットをすると、見た目には痩せても身体の中は悲鳴を上げてしまいます。人間の身体は急激な変化についていきません。そこで今回は、やってはいけないダイエットを紹介します!!



🍎 単品ダイエット 🍌

りんごやバナナ、ゆで卵など同じ食品ばかりを食べ続ける単品ダイエットは、必要な栄養素が欠乏したり、逆に特定な成分を摂りすぎてしまい、身体に負担がかかり健康を害する恐れがあります。



サプリメントダイエット

飲むだけで痩せるといったサプリメントが多く出回っていますが、サプリメントは化学物質で、カプセルや錠剤にするために、大量の添加物や着色料などを加えて作られています。自然の食品ではありませんから、肝臓に負担がかかります。

🍚 炭水化物制限ダイエット 🍞

炭水化物を含む米やパン、パスタ、芋類などを食べないダイエットです。摂りすぎると体内で脂肪になってしまいますが、炭水化物により作られる糖は身体を健康に保つための栄養素が多く含まれています。糖が不足すると脳の働きが悪くなるだけでなく、肝臓にも負担がかかります。



朝食抜きダイエット

朝食を食べると、活動に必要なエネルギーが身体にいきわたり身体も脳もしっかり働ける状態になります。朝食を抜くと昼食の吸収が高まり、食べる量も増えてしまい、逆に肥満になりやすい身体になってしまいます。

今月のレシピ 病院食 新メニュー♪ ポークビーンズ

2月より新たにメニューに仲間入り♪ 早速ご紹介いたします!!

材料 (1人分)

| | |
|---------------|------|
| 豚ひき肉 | 5g |
| 油 | 2g |
| ゆで大豆 | 20g |
| 玉ねぎ | 20g |
| 人参 | 10g |
| トマト缶 (カットタイプ) | 30g |
| ◀ 調味料 ▶ | |
| 砂糖 | 1g |
| コンソメ | 0.6g |
| ケチャップ | 5g |
| 食塩 | 0.2g |

作り方

- ① たまねぎと人参を1cm角に切る。
- ② 油をひいたフライパンで、豚ひき肉を炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、人参を加え、さらに炒める。
続いてゆで大豆、トマト缶を加え、砂糖、コンソメ、ケチャップで味をつけ、煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、塩を加えて味を整える。

ちょっと豆知識♪ ～大豆について～

◎ 大豆が『畑の肉』と呼ばれる理由
大豆は肉と同様、たんぱく質の多い食品です。たんぱく質は人の筋肉や内臓など体の組織などを作っている成分であり、生命維持に不可欠な重要な栄養素です。
一般に植物性食品のたんぱく質は栄養価が劣りますが、大豆のたんぱく質は肉や魚や卵に負けない良質なたんぱく質です。



1人分 エネルギー：93kcal 蛋白質：4.8g 脂質：4.7g 炭水化物8.6g 塩分：0.9g