

えいようだより 7月号

特集 食習慣を変えてみましょう

体重を減らしたいけれど、ついつい多く食べてしまってもうまいかない…
そんな経験はありませんか？**肥満**は食べる量だけでなく、食べ方も大きく影響します。
減量に悩んでいる方は次のような工夫をしてみませんか？

食事を大皿で出している
せんか？大皿で出している
とどれだけ食べたかわからなくなり、ついつい食べ過ぎてしまいます。**食事は一人分ずつ取り分けて**食べるようにしましょう。また、**野菜→たんぱく質の多い食品→主食の順に**食べることで、ご飯の量を減らすことができ、血糖の上昇も抑えられます。もし**おかわり**がしたくなったら、ゆっくりお茶を飲んで5分間考えてみましょう。本当に食べる必要があるのか、本当に食べたいのか…**ゆっくりよく噛んで食べる**ことで満腹感も得られやすくなるのでゆったりした気持ちで食事をできるといいですね！

食べ過ぎを防ぐ

8つのポイント

- ◆ 食前・食後に水分をたっぷりと
- ◆ 食事は一人分ずつ
- ◆ 野菜から食べる
- ◆ おかわりは5分待ってから
- ◆ ドレッシングやマヨネーズをかけすぎない
- ◆ 目の届くところに食べ物を置かない
- ◆ よく噛んでゆっくり食べる
- ◆ お腹が空いている時に買い物に行かない



食事の基本は1日3食

主食

主菜

副菜

をそろえることです!!

無理な食事制限はせず、健康的な食生活を送るように
しましょう♪

今月のレシピ さっぱりおいしい♪涼拌豆腐

リャンバン

作り方

- ① 豆腐を食べやすい大きさに切り、器に入れる。
- ② ロースハム、きゅうりは千切りにする。
- ③ もやしはゆでて水にさらし、冷ましておく。
- ④ 葉ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 醤油、ごま油、砂糖を混ぜてたれを作る。
- ⑥ ハム、きゅうり、もやし、葉ねぎをたれで和え、豆腐の上にかける。

夏におすすめ!! 中華料理『涼拌』とは…

「涼」は冷たい、「拌」は和え物という意味です。

涼拌豆腐は豆腐の冷たい和え物のことで、中国では前菜にすることが多い料理です。酢を入れてよりさっぱりと、ラー油を入れてピリ辛にしてもおいしいですよ♪



材料 (1人前)

絹豆腐	120g	★たれ	
ロースハム	20g	醤油	小さじ1
きゅうり	20g	ごま油	小さじ1
もやし	10g	砂糖	小さじ1
葉ねぎ	5g		

1人前 I補給 - : 168kcal 蛋白質 : 10.4g 脂質 : 10.6g 炭水化物 : 7.5g 塩分 : 1.4g