



えいようだより 12月号

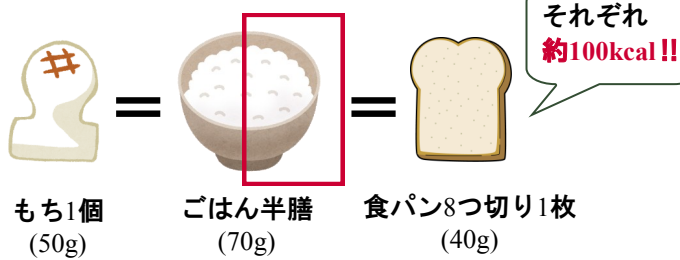
第29号
発行 平成26年
県立総合病院
栄養管理室

特集 年末・お正月太りを防ごう!!

年末年始に食べ過ぎて体重が増えてしまうという方、多いのではないのでしょうか？
そんな年末年始太りを防ぐため、生活の中でちょっとした工夫をしてみませんか？

—正月の食事について—

切り餅1個(約50g)のエネルギーはごはん半膳(70g)、食パン8つ切り1枚(40g)に相当します。餅の食べ過ぎには注意が必要です。



おせち料理は野菜や乳製品が不足しがちで、肉類、魚類、加工品などのたんぱく質が多くなります。お浸し、サラダ、煮物など野菜料理や乳製品も意識して取り入れましょう。

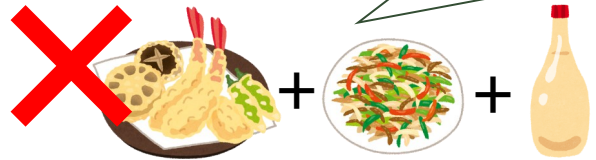
野菜不足!!
味付けが濃いため
食塩量にも注意!!



—調理の工夫—

エネルギーを抑えたい時は、揚げ物よりは炒め物、焼き物、蒸し物、生肉の方が低くなります。1食、または1日の中で調理法や食材が重ならないようにしましょう。

主菜に揚げ物、副菜に炒め物、マヨネーズ和えでは、油脂の摂りすぎになります。



—消費エネルギーの工夫—



年末の大掃除や、食後に歩いて初詣に行くなど、生活の中で体を動かしましょう!!

食事の基本は

主食・**主菜**・**副菜**をバランス良くそろえることです!!
適度な**運動**も行い、年末・お正月太りを防ぎましょう!!

今月のレシピ

中華風胡麻和え

食事に野菜をプラスしましょう♪

作り方

- ① ほうれん草、白菜は茹でて4cm程度に切る。
- ② ささみは茹でて身をほぐしておく。
- ③ 合わせ調味料、すりごまと和える。

材料 (4人分)

鶏ささみ	40g	合わせ調味料	
ほうれん草	80g	オイスターソース	小さじ1
白菜	160g	ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1	砂糖	小さじ2と1/2
		醤油	小さじ2



ちょっとひと工夫♪

- ・葉物は水菜やキャベツなどお好みの物でも
- ・豆板醤を入れてピリ辛にしても美味しいですよ

1人分 エネルギー：44kcal 蛋白質：3.9g 脂質：1.1g 炭水化物4.8g 塩分：0.7g