

左からよんでも… うどん うんどう サポート 右からよんでも…

Vol.34
2023年 1月 19日
香川県

食生活を見直すことから健康づくりをはじめてみませんか

新年を迎え、何かをスタートするにはよい機会ですね。そこで働き盛りの皆さん、今年は食生活を見直すことから健康づくりをはじめてみませんか。まずはやさしい目標をたて、目標の実現に向けたプランを考えてみましょう。

はじめの一步は、自分が続けられる方法を選ぶことから。

例えば「1か月で体脂肪を1kg減量する」目標を実現するためには、摂取エネルギーを1か月当たり概ね7,000kcal（≒1日当たり240kcal、1食当たり80kcal）減らすことを考えてみましょう。



主食の量は少量にする

200g 150g



312kcal ▶ 234kcal
78kcal 減

揚げ物より焼き物にする

とんかつ 生姜焼き



429kcal ▶ 345kcal
84kcal 減

調味料は低カロリーにする

マヨネーズ ドレッシング (ノンオイル)



94kcal ▶ 12kcal
82kcal 減

飲み物は無糖にする

加糖 無糖



72kcal ▶ 0kcal
72kcal 減

メタボリックシンドロームに注意!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常の2つ以上が合併した状態です。

内臓脂肪がたまると、血糖、血圧、中性脂肪、コレステロールなどに異常が出やすくなります。こうした危険因子が多いほど動脈硬化が進行しやすく、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの疾患を引き起こしやすくなります。

メタボリックシンドロームについて気になる方や予防を考えている方は、診断基準を知ることから始めましょう。



県ホームページでメタボリックシンドロームに関する情報を掲載しています。メタボリックシンドロームの診断基準は右の二次元コードからご覧下さい。➡



管理栄養士の簡単レシピ



☆缶詰を使って簡単料理

『鯖と豆乳のあったかスープ』

【1人分】

エネルギー:288kcal たんぱく質:22.1g 脂質:19.2g
炭水化物:9.5g 食塩相当量:2.2g 食物繊維:1.6g

▼材料(2人分)

・鯖水煮缶	1缶	・水	200ml
・大根	100g	・鶏ガラ顆粒だし	小さじ2
・人参	20g	①・おろし生姜	小さじ1
・しめじ	20g	・豆乳	300ml
・ごま油	大さじ1	・青ねぎ	適量
		・ラー油	適量

▼作り方

- ① 大根と人参は細切り、しめじは石づきを切り落とし、手で裂いて小房に分ける。
- ② 熱した鍋にごま油をいれ、汁をきった鯖水煮缶をいれて炒め、お皿に取り出しておく。
- ③ 鍋に水、鶏ガラ顆粒だし、①を加えて強火にかける。
- ④ 野菜がやわらかくなったら①を入れ、沸騰しないようにあたためる。
- ⑤ ④を器に盛り、②をのせて、お好みでラー油、小口切りの青ねぎを振る。