



## 食生活を見直す！

いよいよ6月から町の健診が始まります。健診前に食生活を見直しましょう。

### 【夜間に食べ過ぎないようにする】

帰宅が遅くなる時は、おにぎりなどで主食は早めの時間帯にとり、帰宅してからはエネルギー控えめの主菜や副菜をとります。※おすすめメニュー参照



### 【1日3食、規則正しく食べる】

朝食をとり、規則正しい食事の習慣を心がけます。

### 【ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける】

よく噛んでゆっくり食べることが過食の防止につながります。調理の際もかたい食材を選んだり、大きめに切ったりすることで咀嚼回数を増やすことができます。

### 【栄養のバランス良く食べる】

毎食、主食(ごはん、パン、めん類など)・副菜(野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどの料理)・主菜(魚介、肉、卵、大豆製品を主原料とする料理)をとります。果物や乳製品の取り方にも気をつけます(保健センターで資料を配布しています)。

### 【お菓子・甘い飲み物・菓子パン・あめ・ガムの食事以外のお楽しみに要注意】

もしとるのであれば、1日100kcalが目安です(保健センターで資料を配布しています)。

### 【アルコールは適量に】

アルコール1gは約7kcal。ビール350mlで約150kcal、日本酒1合で約200kcal、ワイングラス1杯で約100kcalと意外とエネルギーが多めです。

### ★おすすめメニュー★

## 『豆腐のとろろこんぶ煮』

### 【材料(2人分)】

- ・木綿豆腐・・・1丁(300g)
- ・とろろこんぶ・・・8g
- ・にんじん(せん切り)・・・40g
- ・ねぎ(せん切り)・・・10cm
- ・酒・・・大さじ1
- ・水菜(ざく切り)・・・1株(30g)
- ・A [ポン酢しょうゆ・・・大さじ1、ごま油・・・小さじ1/2]

### 【1人分栄養価】

- ◎エネルギー 143kcal
- ◎たんぱく質 11.1g
- ◎脂質 7.4g
- ◎食塩相当量 1.0g



### 【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジ(600W)で2分加熱して水きりする。6等分に切つてとろろこんぶを巻く。耐熱皿に並べてにんじんとねぎをのせ、酒をふる。ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ②器に水菜をしき、①をのせてAをかける。