

管理栄養士
岩佐さん

おすすめ Recipe

NO.9

《 テーマ 》

お正月太り解消!

～ 年末年始の食生活の見直し～

年末年始は家にいる機会も多くなり、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。自分の好きな物に偏った食事が増え、不規則な食習慣を続けることで、生活習慣病のリスクも高まります。生活リズムを整え、3食規則正しい時間に食事を摂るよう心掛けましょう。

生活習慣病

生活習慣病とは偏った食生活や運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣が発症に関わっていると考えられる病気の総称です。食生活は健康状態を大きく左右します。偏った食事によりエネルギー摂取が過剰な状況に陥ると肥満になりやすく、ひいては生活習慣病を引き起こします。そのため自身で日々測定して把握する**体重管理は重要**であり、適正体重を維持することで生活習慣病の予防にも繋がります。

適正体重を知っていますか?

BMIという指標で、自分の体重が適正かどうか知ることができます。

ワンポイント
アドバイス!

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

運動不足

偏食

喫煙

飲酒

エネルギー
過剰摂取

年齢	BMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳以上	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

太りにくい食べ方のポイント

消費カロリーより摂取カロリーが多いと太りやすくなることは皆さんご存知かと思いますが、食後の血糖値の上がり方にも影響があります。

空腹時に米やパン、お菓子など糖質主体の食べ物をたくさん食べると、血糖値は一気に上昇し、血糖値を下げるためのインスリンというホルモンが必要以上に分泌されます。その結果、脂肪蓄積が促進されて食欲増加にも繋がります。

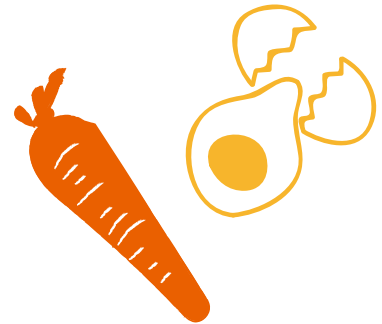
これら为了避免するためには、消化吸収に時間のかかる「食物繊維」が豊富に含まれている**野菜から食べると、血糖値の上昇を抑えられ、食べすぎを防ぐことが出来ます。**

野菜たっぷりスパニッシュオムレット Vegetable Spanish Omelette



材料 1人分

卵	1個
にんじん(5ミリ角)	20g
ほうれん草(3センチ幅)	50g
玉ねぎ(みじん切り)	50g(1/4個)
ハム(1センチ角)	1枚
塩こしょう	大さじ1/2
プロセスチーズ	1枚
オリーブオイル	適量



作り方

- ① にんじんと水少々を一緒に耐熱皿に入れ、電子レンジで600W 1分ほど加熱。
- ② フライパンに油を熱し、ほうれん草と玉ねぎを弱火で炒める。
- ③ ②ににんじんとハムを加えて一緒に炒め合わせ、塩こしょうで味付けをする。一旦火を止める。
- ④ ボウルに卵を溶き、③を入れる。プロセスチーズを小さくちぎって加える。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を足して④を流し入れる。菜箸で大きく混ぜ、底が固まってきたら蓋をして弱火で3分ほど加熱。
- ⑥ 蓋をあけ、表面まで火が通っていたら、皿などを利用しひっくり返して裏面を1～2分中火で焼く。
- ⑦ 皿に盛り、完成。(お好みでケチャップをつけても美味しいです)

栄養素

エネルギー: 243Kcal	β-カロテン: 3830μg
たんぱく質: 14.2g	鉄: 2.3mg
脂質: 16.8g	食物繊維: 2.6g
糖質: 8.2g	食塩相当量: 0.9g
ビタミンB1: 0.19mg	

コメント

様々な食材を使用することにより、一品で食物繊維や必要な栄養素を効率よく摂ることができます。ほうれん草には、鉄分やβ-カロテン(ビタミンA)が多く含まれています。にんじんにも含まれているβ-カロテンには粘膜や皮膚の健康維持や、喉・肺などの呼吸器を守る働きがあるのでぜひ取り入れてみて下さい。

