

食習慣の再点検



体重は一番分かりやすい健康のバロメーター！それには食習慣が大きく影響しています。あなたの食習慣をチェックしてみましょう。食習慣が周囲にも影響していませんか？日頃の食事が次の世代に受け継がれる可能性もあります。食習慣の再点検をして出来ることを1つでも取り組みましょう。

あなたの食習慣が、ご家族の食習慣につながっていることを忘れないで！

食事を抜くことが多い

☆食事回数が減ると、まとめ食いとなったり、間食が多くなったりと食習慣の乱れにつながります。下記の図のように血糖の上昇にも影響を与えやすいです。

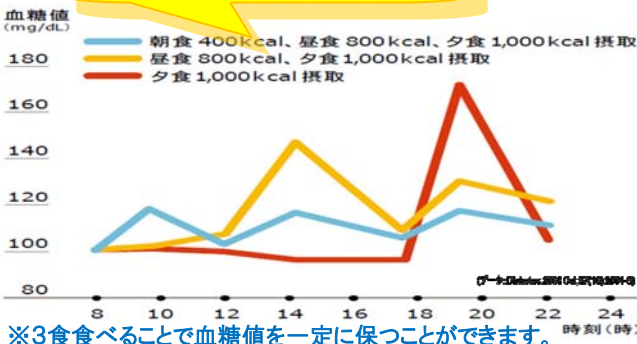
①朝食を食べない方へ

朝食を摂ると脳が目覚め、体温も上昇し、身体の準備も整って集中力もアップ！

②欠食する方へ

仕事などで食事を抜き易い人は、簡単な物を利用しましょう。（例えば：おにぎりやサンドイッチなど）

食事のとり方と血糖変動



※3食食べることで血糖値を一定に保つことができます。

炭水化物の摂りすぎ



- ☆ご飯をおかわりする。
- ☆めん類とご飯と一緒に食べる。
- ☆いも類・かぼちゃをよく食べる。

- ① ご飯のおかわりはやめましょう。
- ② 「めん類とご飯」の組み合わせを控えましょう。炭水化物の重ね食べを避け、野菜料理を組み合わせるなど。
- ③ いも類・南瓜などは炭水化物を多く含む食品。肉じゃがや南瓜の煮物など炭水化物の多い食材をたくさん使う料理のときは、ご飯を少し控えましょう。 **※甘い物も炭水化物のかたまりです！**

炭水化物中心の食事はエネルギーの摂りすぎや食後の血糖値が上がりにくくなります。

ご飯を食べずにおかずだけ食べることが多い



☆「おかず」(肉・魚・卵・大豆製品)の摂りすぎは、調味料が増え、食塩の摂りすぎにつながり、動脈硬化が進み易くなります。たんぱく質源の目安量は1食に1～2品程度に！主食も揃えましょう。

濃い味を好む

高血圧予防のためにも食塩をとり過ぎないことが大切です。

☆食塩を無理なく減らすポイント☆

- ①汁物は、一日一回具たくさんで！
- ②漬物は即席漬けて酢の利用を！
- ③調理方法は、煮物より、炒め物へ！
- ④しょうゆは、かけるよりつける習慣を！
- ⑤調味料は、しょうゆよりソース、ソースよりトマトケチャップ！
- ⑥めん類のスープは飲まない習慣を！



食事時間が不規則である夕食が遅い



☆食事が一定せず、間食が増える傾向となり、欠食やまとめ食いにつながりやすいです。1日3食の食事のリズムを整えましょう。

☆夕食を食べすぎると、寝ている間に脂肪として蓄えられ、内臓脂肪の蓄積につながります。

なるべく寝る2時間前には食事は済ませましょう。夕食が遅いと、次の朝に空腹感がなく、朝食を食べない悪循環になります。

間食をする

☆お菓子や菓子パン、加糖飲料をよくとる。

菓子類は砂糖や油脂類が多く含まれています。同様に加糖飲料は糖分を多く含みます。エネルギーの摂りすぎや内臓脂肪の蓄積につながります。

- ①間食の菓子類は控え、果物や乳製品を利用しましょう。
- ②菓子は時間と量を決める。エネルギー表示を見て、低エネルギーを選ぶ。
- ③飲料は無糖のものを利用する(例えば：麦茶、お茶など)



今月のレシピ

菜の花とほうれん草の白和え



菜の花やほうれん草、スナップエンドウなどβ-カロテンが豊富な野菜と食物繊維の多いきのこなど栄養たっぷりのメニューです。たんぱく質源の豆腐と練りごま、味噌のコクを和え衣にして減塩で美味しくいただきます。

<材料> (1人分)

菜の花20g/ほうれん草60g/
しめじ10g/スナップエンドウ10g/
和え衣:

(木綿豆腐70g/練りごま小さじ1杯/砂糖小さじ1/3杯/味噌小さじ1杯)

<作り方>

1. 菜の花、ほうれん草は茹でて水気を切り、3cmの長さに切る。飾り用に菜の花のつぼみを取り分ける。
2. しめじは石づきをとり、ほぐして茹でる。スナップエンドウは筋をとり、茹でる。
3. 木綿豆腐は湯をくぐらせ、水気を絞る。
4. すり鉢に③と調味料を入れてなめらかになるまですり合わせる。
5. ④の中に①②を入れて和え、器に盛り、飾り用の菜の花とスナップエンドウを添える。

栄養価:エネルギー:108kcal 蛋白質:8.7g 脂質:5g 食塩:0.6g

鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

