

❀ 栄養課だよ！ ❀

今回のテーマは
食事の摂り方について

2023年
Vol.81

ダイエットをしたことのある多くの人が気にしているのが【カロリー】だと思います。

- ・カロリーを抑えたり糖質制限をすると痩せる
- ・お菓子はカロリーが高いからダイエット中は食べてはいけない
- ・低カロリーの食品だから我慢しないで食べていい 等

テレビや雑誌、SNSなどから多くの情報が入ってきて手軽に実践できることはいいことでもありますが間違った情報もたくさんあります。今回は食事の摂り方についてのポイントを紹介していきます。



その食事損してませんか？



ハンバーガーセット(約600kcal)



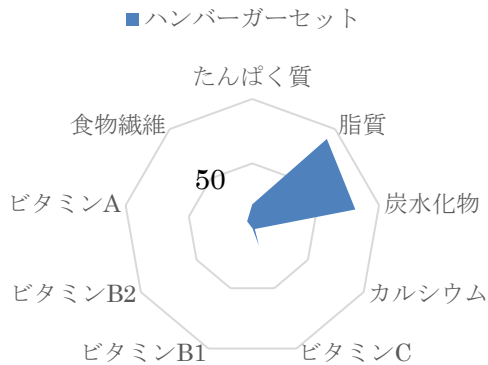
- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・コーヒー

和食定食(600kcal)



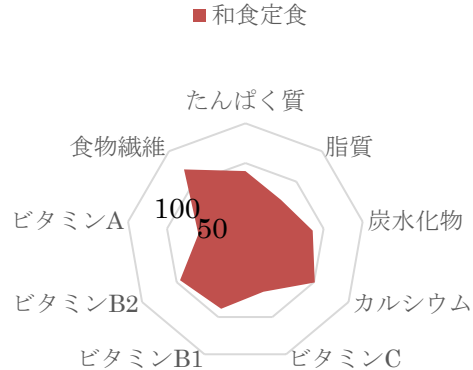
- ・ご飯
- ・さんまの塩焼き
- ・かぼちゃの煮物
- ・漬物
- ・味噌汁

ハンバーガーセット



脂質が多く、ビタミン・ミネラルが不足しているので痩せにくい

和食定食



ビタミンB群や食物繊維が摂れているため痩せやすい

毎日の食事で損をしないために
太りにくい食事の摂り方のポイントを紹介します。



・規則正しく3食をとり、夕食は遅い時間にならないようにしましょう

食事を抜くことでかえって太りやすくなるので逆効果。空腹時間が長くなると、体はエネルギーを節約して脂肪の合成を促進しようとするからです。また、就寝前の3時間は食べないようにしましょう。どうしても夕食が遅くなってしまうときは、ボリュームのあるメニューは避けるなどして調整をしましょう。



・食べごたえのある根菜類を食べましょう

よく噛んでゆっくり食べるためにも根菜類がおすすめです。食材を大きく切ると噛む回数が増えて満腹感が得られます。また、根菜類には、食物繊維が豊富なので便秘にも効果的です。



・油を控えましょう

油はカロリーが高くなってしまいますのでフライパンに少量の水を入れて蒸し焼きにしたり食材をホイルに包んで焼くホイル焼きもおすすめです。



< おすすめレシピ >

～ほうれん草とあさりのクリーム煮～

《材料》2人分

- ・ほうれん草…1束
- ・むきあさり身…80g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・バター…15g
- ・小麦粉…大匙1
- ・牛乳…200cc
- ・顆粒コンソメ…小匙1
- ・塩コショウ…少々



《作り方》

- ①ほうれん草はざく切、玉ねぎはスライスしておく
- ②フライパンにバターを入れ、①の具材を炒め、しんなりしてきたら、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める
- ③牛乳、むきあさり身を加え、コンソメを入れて、塩こしょうで味をととのえる

葉酸を含むほうれん草と
ビタミンB12が豊富な
あさりを一緒に食べて、
吸収率アップ！

< 当院の食事紹介 >



行事食
ひな祭り弁当

818kcal



気まぐれランチ

826kcal