

は〜い

保健センター

☎45-3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



冬太り対策をしましょう

冬場はクリスマスや忘年会、お正月などのイベントがたくさんあります。ダイエット中にはやや気が重くなる季節かも知れません。でも少し気をつけて食事をとれば、ダイエット中の方でも乗り切ることが可能です。



なぜ、冬に太りやすくなるのでしょうか？

- 1) 気温が低いので「夏ばて」とは逆に食欲旺盛になりがちなため
- 2) 外気温が低く、日照時間も短くなるため外に出るのが億劫になり、活動量が低下する
- 3) イベントが多くなる時期でもあり、そういう場所では比較的高カロリーなメニューが多く、摂取カロリーがオーバーしがちになる。また、アルコールの飲み過ぎやアルコールによる食欲増進効果で食べ過ぎてしまいがち
- 4) 肌の露出が少なくなるため、洋服で隠せばごまかせるので、あまり気をつけなくなるため



冬太りを防ぐには・・・

●運動面では・・・

- ・日常の運動を増やし、日頃からエレベーターやエスカレーターではなく階段を使いましょう
- ・電車に乗ったら座らずに立ちましょう
- ・掃除などの家事をしましょう
- ・日光を浴びて散歩やウォーキングをしましょう

●食事面では・・・

- ・鍋料理や蒸し料理でバランス良く野菜をとりましょう
- ・夕食は20時までに摂り、お腹が空いていなくても食事を抜かないようにしましょう
- ・夕食は、炭水化物（ご飯）を少し減らし、野菜のおかずをしっかりと摂りましょう



●その他の面では・・・

- ・毎日体重計にのり、体重を記録し、一言メモをつけておく効果的です（食事、外食、間食、体調など）
- ・冬の寒い時期ですが半身浴などで、体を温め血行をよくしましょう

冬太りを防ぐ食材

●体を温める野菜として

かぼちゃ、にら、にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎなど



●体を温める肉、魚として

羊肉、鶏肉、鶏レバー、カツオ、マグロ、サバ、えびなど



●体を温めるその他の食材として

大豆、納豆、唐辛子、チーズなど
ダイエットをしている方も上記の



食材や野菜たっぷりの鍋料理は、お腹いっぱい食べてもローカロリーです。鍋の味も工夫次第でいろいろアレンジすることができ、野菜不足解消にはおすすめのメニューです。

ただし、鍋のだし汁を飲み干したり、メの雑炊やうどんなどは塩分の過剰摂取や摂取カロリーオーバーになるためNGです。

日々の「献立」の工夫として

- ・おかずは一人分ずつ盛り付ける（食べ過ぎを防止）
- ・味付けは薄味にする（ご飯の食べ過ぎ防止）
- ・柔らかい食物だけでなく、歯ごたえのある食物も加える（よく噛んで満腹感を与える）
- ・丼物を食べるときは、ご飯の量に注意

また、人間は視覚で満足できる唯一の動物なので食卓に彩りをもたせて目でも味わうことも大切です。お気に入りの食器を使ったり、食器を選ぶ際は浅い器にし、底面積が小さいものにすると少量でも多く入っているように見えます。

日々食べたものを忘れないようにノートに「食べた時間」「食べた料理」「どこで食べたか」を毎日付けておくと、食べることの意識向上や、日々食べる食べ物の分析にもなり、継続していくとダイエット効果にもなります。

食生活を考えよう

食生活改善協議会

●マーマレード照り焼きチキン



〈材料〉4人分

鶏手羽元	8本
洋風スープの素	小さじ1/3
おろし生姜	小さじ1/3
マーマレード	大さじ1と1/2
A みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
水	50cc
ブロッコリー	1/3個
にんじん	80g
B 砂糖	小さじ1/5
塩	ひとつまみ
バター	小さじ1

作り方

- ①手羽元はフォークで数カ所刺し、洋風スープの素をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分け茹でる。にんじんは5mm厚さの輪切りにし、ひたひたの水とBを入れた小鍋で照り煮し、型で抜く。
- ③フライパンにA、①の手羽元を入れ、クッキングシートで落としぶたをし、中火で10分ほど煮る。落としぶたをとり、強火にして煮からめる。
- ④③の手羽元と②のブロッコリー、にんじんを皿に盛り付ける。

ひとり分の栄養価 エネルギー 185kca 塩分相当量 0.9g

一口メモ

手軽で簡単にできるクリスマス料理です。ペーパーで持ち手を作って覆ったり、にんじんを星形に抜いたりして、クリスマスらしく演出してください。

有線放送 「らくらくクッキング」

第2火曜日 午前6時30分放送