

# にいかっぷ健康通信 第12号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症の流行によりお家時間が増え、これまで以上に食事が楽しみなった方も多いことと思います。つい好きなものを食べがちですが健康を意識した食事も大切。今回の健康通信では、「健康づくりのための食事」をテーマにお話していきます。



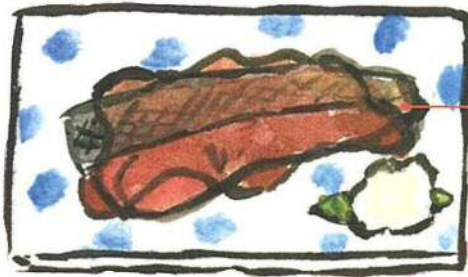
記事担当：  
管理栄養士 小森 ともり

## ★バランスのよい食事とは？

### 副菜

野菜、きのこ、  
海藻、芋料理

主食や主菜で足りない栄養素を補い、食事に色や味の多様性をもたらす。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、おもに体の調子を整える働きをする。



### 主菜

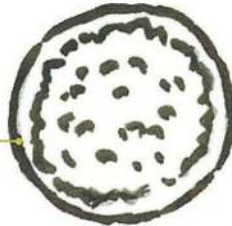
魚、肉、卵、  
大豆料理

おかずの中心となる。たんぱく質や脂質を多く含み、血や肉となって体をつくるもとになる。

### 主食

ごはん、パン、  
めん類

おもな栄養素は炭水化物で、エネルギーのもとになる。ほかの料理の“リード役”となる。



### 副菜(汁物)

野菜や海藻がたっぷり入った汁物は、副菜になる。

+果物 +牛乳・乳製品 で献立を整える

健康的な食事は主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。各適量は体格や活動量により人それぞれ異なります。食事が適量かの判断は体格・体重の増減でおおよそ確認できます。

## ★食べすぎを防ぐ賢い食べ方

脳は食べ始めてからある程度の時間が経過すると満腹を感じ、指令を出して食べることにストップをかけます。しかし、食べるスピードが早いと指令が出るまでに必要以上に食べてしまいます。少しの食べすぎでも積み重なると肥満や生活習慣病につながります。



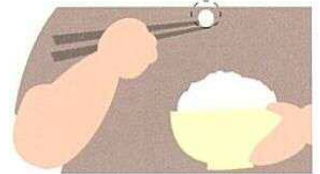
今よりよくかんで食べることで食べすぎや肥満の防止、血糖値

の上昇を抑えるなど生活習慣病の予防につながります！

裏面では、今すぐできる  
早食い予防のポイントをご紹介します

# ★今すぐできる早食い予防のポイント

- ◇よくかむ(食事時間を確保する、ひと口を小さくする、はしを細いものに変える)
  - ◇副菜(野菜等)→主菜→主食の順で食べる(食物繊維が糖や脂質の吸収抑制)
  - ◇歯ごたえのある料理でよくかむ習慣をつける(食材は大きめ、かために調理)
  - ◇丼もの、めん類などの単品メニューより定食を選ぶ
  - ◇骨付き肉や魚などの食べる時に手間のかかる料理を選ぶ
- ★よくかむことでメリットたくさん



食べすぎ・  
肥満予防

リラックス  
効果

血糖値の  
急上昇を  
抑える

よく味わう  
ため減塩に  
なる

消化・吸収  
がよくなる

食事内容や食べ方を見直して実践していくと、体も変わってきます。  
まずは1つからぜひチャレンジしてみましょう！

野菜でまんぷく・かんたんおすすめレシピ

## サラダチキンと切干大根の塩こんぶあえ

◇材料(2人分)◇ 1人分:105kcal

サラダチキン(市販品)・・・1つ(100g) 切干大根・・・25g

きゅうり・・・1本 きゃべつ・・・葉1~2枚 塩こんぶ・・・少々 ごま・・・少々

◇作り方◇

- ①きゅうりはめん棒であらく砕く。きゃべつはひと口大にちぎる。チキンは食べやすくほぐす。切干大根は水で戻し、しっとりしてきたら水けをしぼる。
- ②①を耐熱容器に入れ、好みのかたさになるまで電子レンジ加熱する。
- ③②に塩こんぶ、ごまを加え混ぜ、味がなじんだらできあがり。

ポイント

- ◇切干大根は切らず、他食材を大きめにする、短時間加熱にすることでよりかみごたえアップ！(しっかり加熱:かさが減り食べやすくなります)
- ◇サラダチキンは低カロリーで高たんぱく質食材。味付きで活用しやすい。
- ◇お好みできのこ類(低カロリー・食物繊維豊富)を加えるとより◎

