

前回は規則的に1日3食摂取することの重要性についてお話ししました。  
今回はよく挙げられる原因とその対策法の例について話したいと思います。

### 1日2食しか食べない理由についてよく挙げられるものとして

- 1 朝食が食べられない
  - 2 仕事が忙しくて食事をする時間が無い
  - 3 ダイエットのために食事を抜く
- などがあります。



#### 「朝食が食べられない」

- ①決まった時間に起きる習慣を心がけましょう。  
胃腸が活動し始める時間も必要です。
- ②夜遅くに食べたり飲んだりしていませんか？朝起きた時の胸焼けの原因になります。
- ③朝食は1日活動するエネルギーの源です。  
時間がない、面倒くさい・・・簡単に食べられるものから始めましょう。  
(例)パン、おにぎり、果物、牛乳、ヨーグルト、ゼリー飲料など。

#### 「仕事が忙しくて食事をする時間がない」

- ①食事をきちんとできない時は補食を摂りましょう。  
空腹のまま過ごしていると、体内では脂肪をためようと働きます。
- ②まとめ食いをすることになり、肥満になりやすくなってしまいます。
- ③まとめ食いをせずに、おにぎりやサンドウィッチなど簡単に食べられるものを補食として摂りましょう。  
バランス栄養食品などは保存も出来ます。  
職場のデスクに置いておくのも一つの方法ですね。

#### 「ダイエットの為に食事を抜く」

- ①一食抜くことで摂取カロリーは減ります。しかし、必要な栄養までも取れなくなってしまいます。食事を抜く事では健康的に痩せることはできません。
- ②食事を抜いて空腹のまま過ごす時間が長くなると、体内では脂肪をためようと働きます。痩せるつもりが…逆に太りやすくなる体を作ってしまう。



### 1日3食を基本に、自分に合った食事のリズムを作りましょう！

鳥取県の食材を使ったレシピを紹介します。幅広い世代に安心して食べて頂ける料理です。

#### <大豆きな粉がりんと>



##### ●材料

- |      |       |           |            |             |
|------|-------|-----------|------------|-------------|
| 水煮大豆 | ..... | 100g      |            |             |
| A    | [     | きな粉       | ..... 50g  |             |
|      |       | 米粉        | ..... 200g |             |
|      |       | ベーキングパウダー | ..... 10g  |             |
|      |       | 揚げ油       | ..... 適量   |             |
|      |       |           | 卵          | ..... 1個    |
|      |       |           | 牛乳         | ..... 100ml |

##### ●作り方

- ① 水煮大豆はフードカッターで細かくする。
- ② ①とAをボウルに入れ、ひとかたまりになるように混ぜる。
- ③ 5mm厚さに伸ばし、5cmぐらいの細い棒状に切る。
- ④ 160℃ぐらいの油で、全体がカリッとなるぐらいに揚げる。

※きな粉の代わりに煎り大豆を粗くくだいて加えても良いです。この場合牛乳で固さを調節します。