

栄養ニュース☆ NO.15

【食生活の見直しで生活習慣病を予防しましょう!】

生活習慣病の予防には、日頃から「規則正しい食生活」「適度な運動」「休養」を心がけ、良い生活習慣を身につけることが大切です。そこで今回は、生活習慣を見直すため、自分自身の食生活を振り返ってみませんか。

☆食生活チェック☆

朝食を食べないことがよくある
味の濃い食べ物が好き
揚げ物が好きでよく食べる
野菜や海藻が少ない
満腹になるまで食べてしまう
インスタント食品をよく食べる
甘い飲み物をよく飲む
夜遅くに食事をする事が多い
ほぼ毎日間食をしている
外食やファストフードをよく食べる

チェックの数が**4個以上**の人は、生活習慣病のリスクが高い人です。生活習慣病は多くが予防できる疾患です。普段の食生活に心当たりのある方は毎日少しずつ改善していきましょう。



☆食事はバランス良く整えましょう。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの**五大栄養素**をまんべんなく摂取できます。

主食



(ご飯、パン、麺など)
エネルギー源

糖質が主成分です。摂取するエネルギーの半分は主食からとる

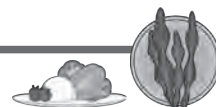
主菜



(肉、魚、卵、大豆製品等)

筋肉や体をつくる材料となる

副菜



(野菜、きのこ類、海藻類など)

体の調子を整える働き



もう1品

(牛乳・乳製品、果物など)

水分補給に調理に



今回は、減塩でも美味しい“あじのボン酢煮”をご紹介します。手軽な材料でできますので、ぜひお試しください。

☆あじのボン酢煮



☆材料(4人分)☆

アジ	4尾
玉ねぎ	240g
人参	60g
細ねぎ	40g
ボン酢しょうゆ	80cc
お湯	200cc

☆作り方☆

- ①アジはえらを除き、ぜいごをそぎ取る。3枚におろし、そぎ切りにする。
- ②玉ねぎはスライスする。人参は4cm長さの細切り、細ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にアジを入れ、玉ねぎ、人参をのせる。ボン酢しょうゆ、酒、お湯を加え強火にかける。煮立ったら落とし蓋をし、中火で約10分煮る。器に盛り、細ねぎを散らす。

毎朝、起床時、排尿後に体重と体脂肪率の変化を確認することによって、前日の「エネルギー摂取量」と「エネルギー消費量」の状況を確認し、自分の食事の適正量を把握することができるようになります。

★日野病院 栄養管理室★