



♪つばめ♪ 食育羅針盤



平成25年7月19日号 No.14

夏バテ・夏太りにサヨウナラ!

その1:冷たい麺類にひと工夫!



そうめんやそばなどは、つるつると食べられるので早食いになり食べ過ぎになりがちです。炭水化物の食べ過ぎを防ぐには、**もやし・しらたき**などを麺と一緒に盛り合わせて増量しましょう。よく噛むことで満腹感も増し、食物繊維の多い食品をいっしょに摂ることで血糖値も上がりにくくなります。また、夏バテの予防に、**卵・肉類・魚類等のたんぱく質のおかずも加えましょう**。麺だけの食事だとすぐにお腹も空いてしまいがちですが、野菜・たんぱく質の食品を組み合わせることで、腹持ちも良くなります。

もやし



しらたき



その2:清涼飲料水・ジュースは控えましょう!

冷たい清涼飲料水やジュースには**コップ1杯**当たり(200ml)、**砂糖に換算して約小さじ5杯の糖分**が含まれます。これらの糖分は体内への吸収が早く、血糖値を急上昇させる原因にもなります。

果汁100%の飲み物も、同じく体内で吸収されやすい糖分が多く含まれます。**水分は、麦茶や無糖の飲料**で補いましょう。



× 5 =



砂糖小さじ約5杯

その3:アイスのアレンジしてカロリーダウン



市販のアイスを食べるときは、**成分表示をチェックして、エネルギーや脂肪の少ないものを選びましょう**。ファミリーパックの小さいものに替えたり、バニラアイスに果物を混ぜて量を増やしたり、ヨーグルトに果物を混ぜ冷凍してシャーベットにしたり、工夫をしてみましょう。

★熟れたバナナは、皮をむいて、割りばしなどの棒を刺してラップで包み、凍らすとおいしいバナナアイスになりますよ♪お試しください。



おひさまのつばやき★



夏野菜をたっぷり食べよう!

暑くなるにつれて、きゅうり・ナス・トマト・ピーマン等の夏野菜がおいしくなるよ。夏野菜には、ほてった体を冷やす効果があるんだ。**地場産のおいしくヘルシーな夏野菜をたっぷり食べて元気に夏を乗り越えよう!**ただし、漬け物にすると、塩分が多く、野菜の栄養よりも、塩分を取ってしまうので注意だよ★