

新年を
スマートに
迎えよう

♪つばめ食育だより♪

平成29年12月19日号 No. 67

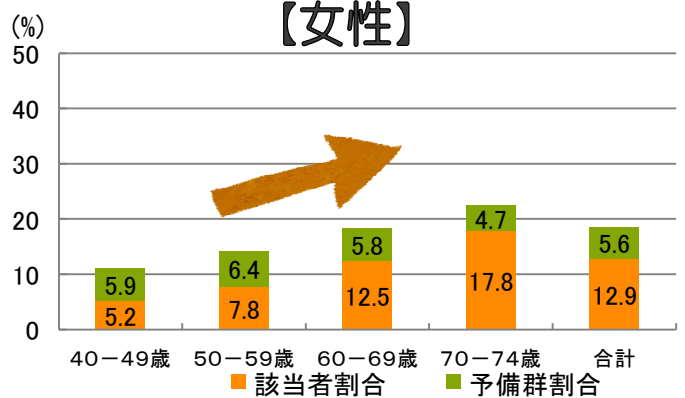
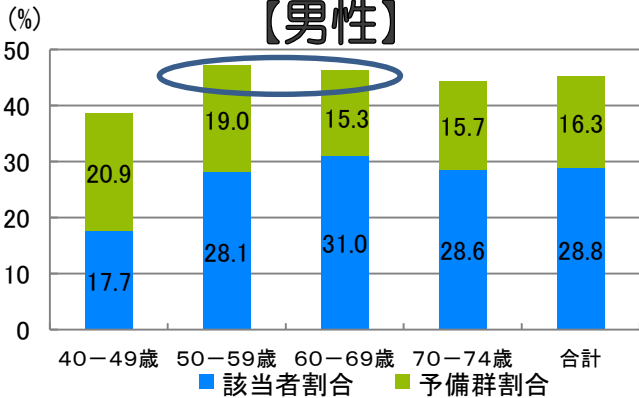
燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト

体重の増加にご注意を!

燕市は肥満が
多い?!

燕市のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は特定健診を受けた人の約30%で、県内で2番目に高い割合です。そのうち、男性は50~60歳代の割合が多く、女性は年齢があがるごとに割合は増えています。

燕市のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合(年代別)



(平成27年度特定健診・特定保健指導実施結果報告より)

~体重増加を食い止めるコツ~

お正月の食事

目の前にごちそうがあると、ついつい食べ過ぎてしまいます。食べる分だけを取り皿に盛って、食べる量を確認できるようにしましょう。

お酒とのつきあい方

お酒に含まれるアルコールは1g約7kcalと高カロリーです。体重増加を抑えるために適量を守り楽しく飲みましょう。また、毎日の飲酒は肝臓に負担をかけるので、3日に1回の休肝日も作りましょう。

切り餅 (2個100g) \approx 約240kcal \approx ご飯 150g

切り餅2個で、ご飯しっかり1膳(150g)とほぼ同じカロリーです。さらにあんこで食べると50gで約80kcalアップします。野菜たっぷりの雑煮に入れたり、大根おろしや納豆をのせて食べてみるとバランスが良くなる上、カロリーがダウンできます。

【お酒の適量の目安(アルコール約20g)】

ビール (中びん1本) 500ml	日本酒 (1合) 180ml	焼酎 (25度) 110ml	ワイン (12度) 200ml
-------------------	----------------	----------------	-----------------



のっぺ・煮しめ

さまざまな食材を使ったヘルシーな伝統料理です。野菜がたっぷりと入った料理を食べ、栄養バランスが偏らないようにしましょう。

紅白なます

比較的低カロリーです。食べ過ぎを防ぐために、まずは野菜を先に食べましょう。

栗きんとん・黒豆・だて巻き

砂糖を多く使っています。さつまいもや栗は炭水化物を多く含み、高カロリーです。食べ過ぎに気をつけましょう。

運動

体重増加の原因は、食事だけではありません。寒くなり、体を動かさなくなることも原因の一つです。こまめに体を動かし、日中の活動量を増やしましょう。ラジオ体操を活用したり、手すりにつかまってスクワットすることもおすすめです。

♪フライパンで簡単だて巻き♪



材料(1本分)
卵 ... 4個
はんぺん ... 1枚
砂糖 ... 大さじ3
みりん ... 大さじ1

(作り方)

- ①はんぺんは袋の上からもんで、細かくつぶす。
- ②ミキサーに材料を全て入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③フライパンを熱し、ぬれ布巾の上に一度おき、熱を均一にする。
- ④サラダ油を塗り、②を流し入れる。ふたをして、弱火で15分加熱する。
- ⑤膨らんできたらひっくり返し、薄く色がつくまで焼く。
- ⑥巻くすの上に、色が薄い方を上にしておく。
- ⑦温かいうちに手前から巻き、両端を輪ゴムでとめる。冷めたら好みの厚さに切る。

おうちで
Let'sクッキング!

問い合わせ先:
燕市保健センター
TEL 0256-93-5461