

# 保健だより

## for Healthy Life

### 野菜料理でダイエット

#### ■野菜不足が肥満を招く

ダイエットを考えるとき、食事量を「減らす」ことから始めると、多くの人が「つらい」と感じてしまいます。

食事全体を見直すよりも、まず野菜を多く摂ることから始めましょう。

朝食と昼食で野菜を充分とれていない人が多いので、まず夕食でしっかり野菜をとるようにします。野菜を増やすと栄養のバランスが整い肉や主食を摂り過ぎないことにつながります。野菜と海藻・きのこを両手いっばい。1日の目安は350gです。

#### ■なぜやせないの？食べ方間違えを発見！

#### 問題 「野菜はサラダでとる！」

そのサラダは野菜？

マカロニサラダ、スパゲティサラダ、ポテトサラダ、シーフードサラダ。サラダと名前はついても野菜はほんのちよっぴりという料理が少なくありません。それを「サラダだから野菜を摂っている」と誤解していませんか？

#### 問題

「食事作りが大変！」には、あらかじめ準備

野菜は泥を落とししたり、皮を

むいたりする下準備が面倒。つい野菜料理づくりが敬遠されます。でも、あらかじめ切った野菜を冷蔵庫に入れておく、冷凍野菜を使うという方法も。お総菜やインスタント食品にそれを加えるだけでもバランスは随分よくなります。

#### 問題

肉は食べていないのに…本当に食べていない？

「肉は食べていません」という人も、実はギョーザやカレー、野菜炒め等で肉をとっていることを自覚していません。かたまり以外の肉は「肉を食べている」という感じがしないようです。また肉がたくさん入っている鍋料理も「体にいい」というイメージがあるようです。目に見えない形で肉を食べすぎていませんか？

#### ■バランスと量を考えて健康に

毎食、「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、牛乳・乳製品、果物をプラスし、規則正しい時間に3食食べ、満腹になるまで食べないことが重要です。無理なダイエットは身体によくない、ということは多くの方が知っていると思います。まずは現体重の5%を3〜6カ月かけて減量します。そのために食事だけでなく適度の運動を取り入れる方法も有効です。

## たっぷり野菜の献立例

#### ▼主菜が豚のシヨウガ焼き

(材料/2人分)

豚もも肉 200g  
a酒・正油・みりん各大きじ1  
シヨウガのすりおろし

#### サラダ油

1/2かけ  
大きじ1

ピーマン(縦に細く切る) 1個  
もやし 100g  
塩・こしょう 各少量

#### 《作り方》

1 aを混ぜ合わせ、半量を豚肉にかけて5分おく。  
2 フライパンに半量の油を熱してピーマンともやしを炒め、塩・こしょうで調味して皿に盛る(付け合わせ)  
3 フライパンの油をふき取って残りの油を熱し、中火で①を両面焼き色がつくまで焼き、残りのaにシヨウガを加え混ぜ、豚肉にかける。②の皿に盛り合わせる。

#### ▼キャベツとキュウリのピーナッツあえ

(材料/2人分)

キャベツ 200g  
キュウリ 100g  
塩 小さじ3/5  
大葉(せん切り) 2枚  
ピーナッツ 20g  
砂糖・正油・酢各大きじ1/2

#### 《作り方》

1 キャベツは2センチ角に切り、キュウリは小口切りにする。ボールに合わせ入れて塩を加えてもみ汁をギュッと絞る。

#### ▼ネギとわかめのスープ

(材料/2人分)

長ネギ 50g  
カトわかめ(乾) 3g  
鶏ガラ顆粒ブイヨン 小さじ2  
水 2カップ  
正油 少量

#### 《作り方》

1 長ネギは斜めに薄く切る。わかめは水で戻し、水けを切る。  
2 鍋にブイヨンと水、①を入れて中火にかけ、煮立ったら火を消し、しょう油で味を整える。

#### 5月号の訂正

表紙写真は、第二回東川大写真展の応募作品でした。タウンニュースの写真サークル「フォーラム東川塾」の記事中、会長名が香川慧会長とあるのは、灰田弘一会長の誤りです。

「ペチャクチャカナダ人」にエイゴノマナビカタ」の訳・筆者名は宮地晶子さんです。お詫びして訂正します。