

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第28号  
2017年7月19日  
香川県

うどんと巻きずし、ラーメンとチャーハンのような「主食の重ね食べ」は美味しくお腹いっぱいになり、外食でも大人気のメニューです。しかし、食べる量や回数には注意が必要です。今回は主食の重ね食べについて考えてみましょう。

今月の  
HEALTHY 情報

## 主食の重ね食べにご用心！！



### 主食を重ねて食べるとどうなるの？

#### ・栄養バランスが偏りやすい

ごはんやパン、麺類などの主食を重ねて食べると、糖質のとり過ぎにつながり、栄養バランスが偏りやすくなります。

#### ・肥満になりやすい

糖質は主にエネルギー源として利用されますが、余った糖質は体内で脂肪となり体に蓄積されます。消費エネルギーの少ない人が主食の重ね食べを続けると、体にたくさんの脂肪がたまり、肥満につながります。

#### ・血糖値が上昇しやすい

糖質の多い食事は食後高血糖を引き起こしやすくなります。食後高血糖が繰り返されると、血糖値をコントロールする機能が低下し、糖尿病を引き起こしやすくなります。

こんなお腹こにやるかも…

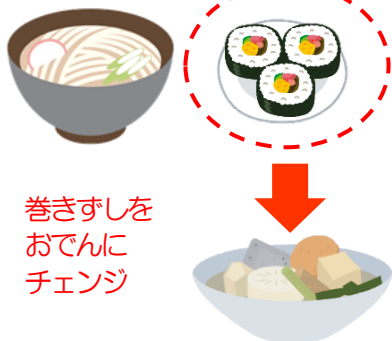
糖尿病は怖いにや…



### どうやって食べればいいのか？

「あと、もう一品欲しいな…」と思ったら、**主食を重ねるのではなく、野菜のおかずなどを組み合わせるようにしましょう。**

うどんと巻きずし



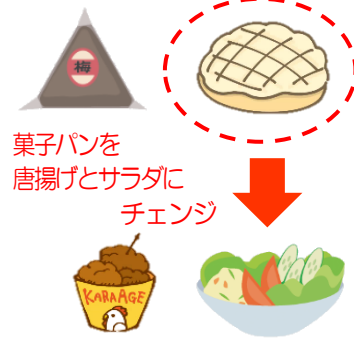
巻きずしを  
おでんに  
チェンジ

ラーメンとチャーハン



チャーハン  
野菜炒めに  
チェンジ

おにぎり と 菓子パン



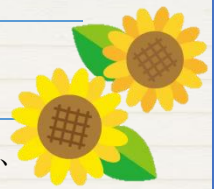
菓子パンを  
唐揚げとサラダに  
チェンジ

### Q&A

**Q** 主食以外で糖質の多い食品はありますか？

**A** いも類、かぼちゃ、あずき、とうもろこし、そらまめ、春雨、ビーフンなどは糖質を多く含んでいます。肉じゃが、かぼちゃの煮付けなど、糖質の多い食品を使った料理を食べる時は、主食の量をいつもより少なめにすると良いでしょう。





「熱中症」は、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症にならないために

- ・暑さ対策をしましょう（外出時の服装の工夫、温度のチェック、エアコンや扇風機の活用など）
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう

## 熱中症についての情報はこちら

▷厚生労働省  
熱中症関連情報 [http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/) 施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど

「健康のため水を飲もう」推進運動 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/> ポスター、ちらし、水と健康の基本情報など

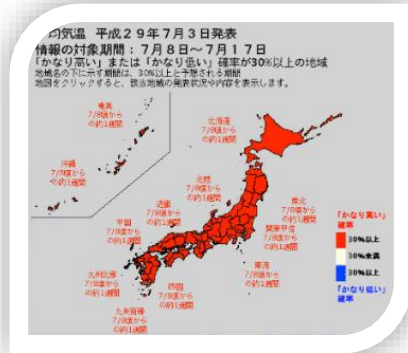
STOP！熱中症 クールワークキャンペーン <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html> 職場における熱中症予防対策など

▷環境省  
熱中症予防情報 <http://www.wbgt.env.go.jp/> 暑さ指数（WBGT）予報、熱中症予防リーフレットなど

▷気象庁  
熱中症から身を守るために [http://www.jma.go.jp/jma/ki\\_shou/now/kurashi/netsu.html](http://www.jma.go.jp/jma/ki_shou/now/kurashi/netsu.html) 気温の予測情報、天気予報など

異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷消防庁  
熱中症情報 [http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html) 熱中症による救急搬送の状況・対策リーフレットなど



異常天候早期警戒情報イメージ

厚生労働省「熱中症予防のために」より

## お手軽野菜料理レシピ

### ナスの肉味噌のせ

材 料	2人分
ナス	中2本
サラダ油	大さじ2
鶏ひき肉	80g
みそ・砂糖	各大さじ1と1/2
酒・水	各大さじ1
いり黒ごま	少々



### 肉味噌は色々な食材と相性抜群！！

肉味噌はレタスで巻いたり、サラダやご飯、豆腐にかけても美味しくいただけます。あらかじめ多めに作っておくと便利です。

- ① ナスはへたを除き、縦半分に切る。切り口に格子状の切れ目を浅く入れる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ナスを入れて蓋をする。3分ほど揚げ焼きにした後、裏返し、裏面も加熱する。
- ③ 小鍋に鶏ひき肉と酒、水を入れてよく練り、中火にかけながら混ぜ、みそと砂糖を加えて、肉に火が通って色が変わるまで練り混ぜる。
- ④ 器に②を盛り、③をのせ、黒ごまをふる。

