

うどん県 耳より情報

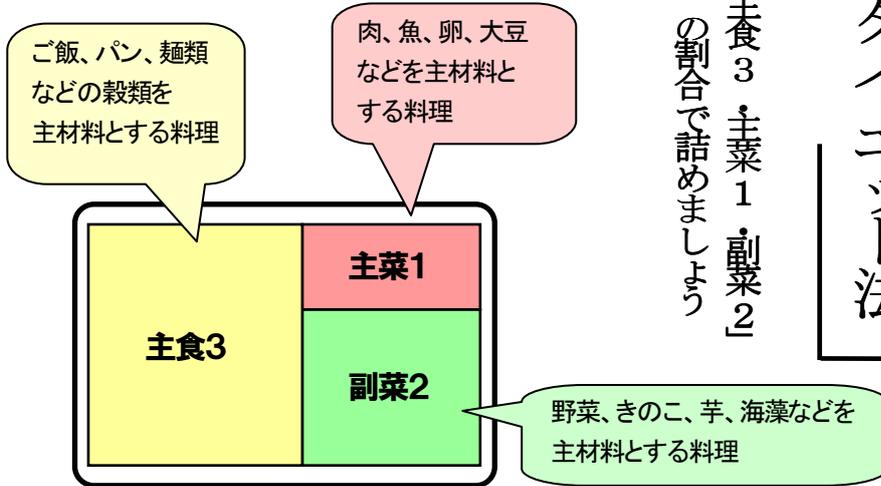
第 14 号
平成 26 年
7 月 22 日
発行

- 弁当箱ダイエット法
- 熱中症は予防が大切です
- 「かがわ糖尿病予防ナビ」オープン!
- お手軽野菜レシピ ししとう味噌炒め

弁当箱ダイエット法

お弁当箱に 主食3・主菜1・副菜2
の割合で詰めましょう

「弁当箱ダイエット法」とは、
「弁当づくり」や「やせるためのダイエット法」ではありません。本当にのぞましい食事量や食事バランスの目安がひと目で簡単にわかる方法です。



必要エネルギー量の目安	
450~500 kcal	小学校低学年男子 活動量の少ない男性高齢者 女子小学生 活動量の少ない成人女性
550~650 kcal	小学校高学年男子 活動量の少ない成人男性 女子中高生 成人女性
700~800 kcal	男子中高生 成人男性

主食3・主菜1・副菜2の表面積比で弁当を詰めれば、弁当箱の容積とエネルギー量がほぼ同じになります。例えば、弁当箱の容積が600mlならエネルギーは約600kcalです。
気をつけることは、5つのルールを守ること。これで、適量で栄養バランスのよい弁当の詰めあがりです。

★ルール1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
性別、年齢、体格、活動量により、1食に必要なエネルギー量は、4500~8000kcalくらいです。つまり弁当箱は4500~8000mlくらいになります。

★ルール2 料理が動かないように

ふたを重ねてもつぶれない程度の高さまで、料理が動かないように、すき間なく、しっかりと詰めることがポイント。弁当の重さ(重)が容量(ml)の7割程度になつていれば、ほぼしっかりと詰められています。

★ルール3 料理の組み合わせ

主食3・主菜1・副菜2の表面積比にこの割合で詰めると1食に必要な栄養素を適量かつバランスよくとることが出来ます。主菜1なら脂質やたんぱく質をとりすぎる心配はなく、「副菜2なら1食120g以上といわれる野菜の摂取目標に近づきます。

★ルール4 同じ調理法のおかずを

揚げ物ばかり、煮物ばかりのようにならないよう、いろいろな調理法のおかずを組み合わせると、エネルギー量や塩分量の高低のバランスがとれ、全体的に適量になります。いろいろな味を楽しむこともできるので、おいしさや満足感も高まります。

★ルール5 何よりも大切なことは、

おいしそうで、きれいなこと
赤、黄、緑、白、茶色などいろいろな色がそろうよう心がけると、おいしそうな弁当に仕上がります。季節感や郷土色も大切に、楽しんで詰めましょう。

☑お弁当のチェックは おいし・そう!

- お おきさびったり？
- い ろどりきれい？
- し ゆしよく3:主菜1:副菜2？
- そ れぞれ異なる調理法？
- う ごかない？

「弁当箱ダイエット法」のルールに従って、弁当を作ることを3回くらい続ければ、1食分の目安が感覚として身につきます。

お皿に盛られたふだんの食事や、外食の時にも応用できるようになるでしょう。



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

気温が高い 風が弱い
湿度が高い 急に暑くなった

こんな人は特に注意

肥満の人 持病のある人
体調の悪い人 高齢者
幼児 暑さに慣れていない人

熱中症の予防法

日傘、帽子 涼しい服装
日陰を利用 こまめに休憩
水分をこまめにとる

急に暑くなった日や、
久しぶりに暑い環境で
活動する場合は特に
注意しましょう。



「かがわ糖尿病予防ナビ」オープン！

糖尿病の多い香川県民のための情報サイトがオープンしました。あなたと家族の健康を守る情報がいっぱいです。ぜひご利用ください。

Q.糖尿病ってどんな病気ですか？

A.「糖尿病の基礎知識」のページで病気の説明や予防法を掲載しています。

Q.糖尿病の予防のための食事が知りたい！

A.「体においしい簡単レシピ」のページで、望ましい食習慣や栄養バランスのとれた食事のレシピを紹介しています。

Q.糖尿病予防には運動も大切と聞いたけど？

A.「いきいき簡単エクササイズ」のページで、普段の生活の中で簡単にできる運動メニューを紹介しています。

URLはこちら↓

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/tounyounavi/>

クリック！

かがわ糖尿病予防ナビ

検索

うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！

お手軽野菜料理レシピ

ししとう味噌炒め

材 料 2人分

ししとう	1パック
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
味噌	大さじ1
酒	大さじ2

- ①ししとうはへたをとっておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ししとうを炒める。
- ③ししとうに少し焦げ目がつき、火が通ったら、砂糖、味噌、酒を入れてからめる。



簡単にできる野菜料理です。

- ★ししとうだけでなく、ピーマンやなすでもいいでしょう。
- ★お弁当のおかずにもおすすめです。
- ★先に、砂糖と味噌と酒を混ぜておくと作りやすいです。