

うどん県 耳より情報

第19号
平成26年
12月19日
発行

- 忘年会・新年会を乗り切るために
- インフルエンザが流行しています
- 三ツ星ヘルシーランチ店情報⑥
- お手軽野菜料理レシピ
トマトとほうれん草のスープ

忘年会・新年会を

乗り切るために

年末年始は、飲み会や食事が多く、ついっ
い気が緩んで食べ過ぎたり飲み過ぎたりして
しまいがちですね。でも楽しい席であまり
我慢しすぎるのも
かえってストレス
になります。
そこで、こんな
時期の宴会太りし
ないための食べ方
のコントロール方
法について考えて
みましょう。

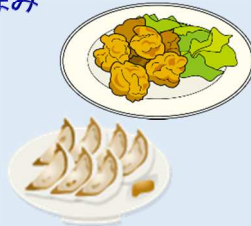


飲み会でのコントロール法

- **すきっ腹で参加しない**
お腹がすいていると、勢いよく食べてしまいがち。お酒が入ることも考え、アルコールの吸収速度をゆっくりにする牛乳を飲んだり、チーズやヨーグルトを食べておきましょう。
- **低カロリーのつまみを間に入れる**
定番の鶏のから揚げ、フライドポテト、ピザなどは脂肪分や塩分が高く、高カロリーです。低カロリーのつまみも間に入れるようにしましょう。
- **追加オーダーは野菜料理に**
アルコールは満腹感を麻痺させるため、暴飲暴食になりがちです。料理を追加するときには、食べ過ぎても差しさわりのない野菜料理を選びましょう。
- **シメの誘惑に負けない**
デザートや飲んだ後のラーメンはとても魅力的ですが、カロリーが高いので、要注意。量を少なめにしたり、どうしても足りないときはスープや雑炊にしましょう。

要注意！！高カロリーおつまみ

- 鶏のから揚げ 300kcal
- ギョーザ 300kcal
- フライドポテト 250kcal
- ツナサラダ 250kcal
- 春巻き 1本 200kcal



おすすめ低カロリーおつまみ

- もろきゅう 20kcal
- わかめときゅうりの酢の物 20kcal
- ほうれん草おひたし 30kcal
- タコときゅうりの酢の物 30kcal
- 焼きなす 30kcal
- 板わさ 30kcal
- 枝豆 50kcal
- いかそうめん 70kcal
- グリーンサラダ 80kcal
- 冷奴 100kcal
- 刺身盛合せ 100kcal
- あさりの酒蒸し 100kcal
- ローストビーフ 100kcal



そうはいっても、ついっ食へ過ぎてしま
うこともありますね。その場合は、翌日の
食事や運動でコントロールすれば大丈夫。
● **翌日の食事でコントロール**
油っこい料理は控えるために、野菜料理を
多めに心がけ、低カロリーの食事になる
ようにしましょう。

●いつもより体を動かす

飲み会やシメは意識して体を動かす
ようにしましょう。いつもは車のところを
自転車にしたり、階段を使ったり、日常生
活の中で工夫してみましょう。大掃除シ
ズンでもあるので、密巻きや雑巾がけなど
して体を動かすと、エネルギーも使え、家
もきれいになり一石二鳥ですね。

インフルエンザが流行しています

香川県は12月12日に、インフルエンザの流行シーズンに入りました。今後、患者の増加が予想されます。

インフルエンザは、飛沫感染と接触感染でうつります。飛沫感染とは、感染した人がせきをするなどで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでうつることです。接触感染とは、感染した人がせきを手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブやスイッチなどに触れ、その場所に別の人が触れて、さらにその手で鼻や口に再び触れてうつることです。

インフルエンザの予防には、みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。手洗いでインフルエンザを予防して、かかったらマスク等せきエチケットも忘れないでください。



三つ星ヘルシーランチ店情報 ⑥

野菜たっぷりでカロリー控えめのおいしいランチを提供している「三つ星ヘルシーランチ店」をご紹介します。

東かがわ市の Amy Cafe (エイミーカフェ) さんです。

川のほとりのカントリー調のすてきなお店です。

ランチはワンプレートに野菜がたっぷりで、食べ応え十分。

ぜひ、一度食べてみてください。

Amy Cafe
(エイミーカフェ)
TEL 0879-25-6167



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よう!!

お手軽野菜料理レシピ

トマトとほうれん草のスープ

材 料	2 人分
トマト水煮缶詰	1/2 缶
ほうれん草	1/2 束
ベーコン	1 枚
水	1 カップ強
固形コンソメ	1 個
塩・こしょう	少々
卵	1 個

- ① ほうれん草は茹でて、3~4cm に切っておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にトマト水煮缶詰、ほうれん草、ベーコン、水、固形コンソメを入れて、10分程度煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、溶き卵を回し入れる。



簡単にできる野菜料理です。

★ほうれん草のかわりに小松菜や水菜でもいいでしょう。小松菜・水菜は茹でなくても使えます。

★スープがあまったら、ごはんを加え溶けるチーズをのせて、オーブントースターで焼き目をつければ、リゾットができます。