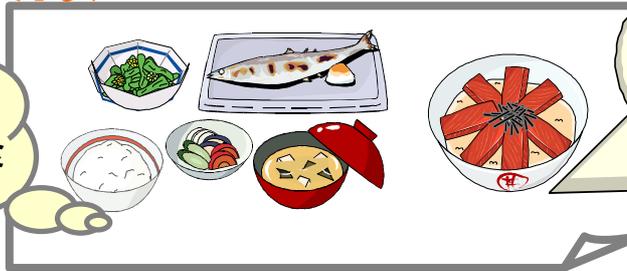


忘年会・新年会対策！ 外食でも安心 食べ過ぎないコツ

早いもので、今年も年末年始が近づいてきました。これからの季節、忘年会や新年会など楽しい外食の機会が増えることと思います。外食が続くと、塩分や脂質の摂りすぎ、ビタミンやミネラル・食物繊維の不足など、栄養バランスの悪化から体調を崩す心配があります。また、エネルギーの摂りすぎによる体重増加も気になります。そこで、次のことに注意し、外食を楽しみましょう。

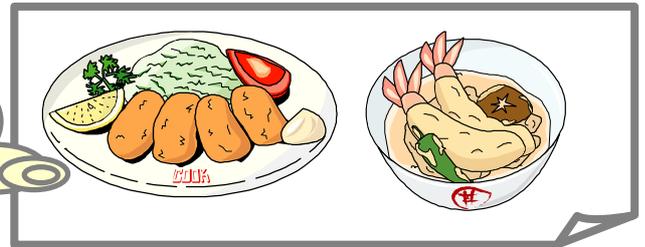
上手に選ぼう！ 外食のメニュー

単品よりも品数が多く、低エネルギーな和定食を選びましょう。

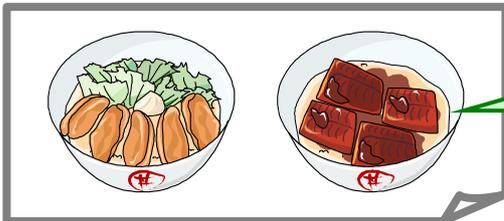


単品メニューの場合は、組み合わせに注意し、サラダや野菜の小鉢を選ぶなど副菜をしっかり摂りましょう。

油は少量でも高エネルギーです。天ぷらやフライなどの油料理は控え、煮物や蒸し物を選びましょう。



上手に食べよう！ 食べ方ポイント



丼物の場合、ごはんの量を食べ過ぎてしまいがちです。適量に合わせて少なめに注文するか残しましょう。

バターやマヨネーズ、ドレッシングは少量にしましょう。

漬物には塩分が多く含まれています。残すなどし、塩分を控えましょう。



麺類の汁には塩分が多く含まれています。できるだけ飲まないようにしましょう。

外食の予定のある日は…

外食でエネルギーを摂りすぎてしまうことを考え、その日の外食以外の食事は、低カロリーに抑えるなど、前後の食事調整しましょう。また、不足しがちな野菜・きのこ・海藻・乳製品を補いましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

伊勢市健康福祉部健康課(八日市場町13-1福祉健康センター2階) TEL 27-2435



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～外食する日のサポートメニュー～

不足しがちな野菜・きのこ・海草・乳製品を補おう



野菜たっぷりチーズオムレツ

材料(2人分)

卵	...	2個
人参	...	1/6本
ブロッコリー	...	50g
エリンギ	...	1本
玉ねぎ	...	50g
とろけるチーズ	...	1枚
塩(小さじ1/4) こしょう(適量) 油(大さじ1)		
ケチャップ(小さじ2) ノンオイルマヨネーズ(大さじ2)		

作り方

- 1 人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、熱湯で固めにゆでる。
- 3 エリンギは食べやすい大きさに薄くスライスする。
- 4 卵をボウルに割り入れて溶き、1・2・3 と小さく切ったチーズを混ぜ、塩・こしょうをする。
- 5 フライパンに油を熱し、4を流し入れ、ひと混ぜし、ふたをして弱火にし、卵に火を通す。
- 6 皿に盛り付け、ケチャップとノンオイルマヨネーズを混ぜたものをかける。

1人分の栄養価

249kcal / 蛋白質 11.8g / 脂質 18.7g / 塩分 1.5g

わかめの炒め煮

材料(2人分)

わかめ(戻したもの)	...	80g
細ねぎ	...	15g
油(小さじ1) かつお節(2g) しょうゆ(小さじ1)		

作り方

- 1 わかめは水につけてもどし、食べやすい大きさに切る。
- 2 ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、わかめを入れ、ジュージューと音をさせて強火で炒める。わかめの香りがたってきたらねぎとかつお節を加え、全体がなじんだらしょうゆを鍋肌からまわし入れて香りをつける。

1人分の栄養価

33kcal / 蛋白質 1.9g / 脂質 2.2g / 塩分 0.7g



大根としめじの骨太カレー

材料(2人分)

米	...	1合	豚肉の代わりに魚の水煮缶でもおいしくでき、エネルギーもマイナス56kcal。
大根	...	200g	
玉ねぎ	...	100g	
本しめじ	...	1/2 パック	
豚薄切り肉	...	100g	
しょうが(1/2 かけ) バター(小さじ1) 水(2カップ)			
カレールー(40g) スキムミルク(大さじ2) ぬるま湯(大さじ2)			

作り方

- 1 ごはんを炊く。
- 2 大根はいちょう切り、本しめじは石づきを取り小房に分け、豚肉は2cm 幅に切る。玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- 3 鍋にバターを入れ、2のしょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしたら大根と豚肉を加える。
- 3 豚肉の色が変わったら、水を加え、沸騰したらアクを除き、中火で煮る。
- 4 大根が柔らかくなったら、いったん火を止め、カレールーを割り入れ溶かす。
- 5 本しめじを加え、一煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加えて混ぜる。ごはんを盛り、5をかける。

1人分の栄養価

539kcal / 蛋白質 19.7g / 脂質 14.5g / 塩分 2.3g

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 11月13日(火)、16日(金)、17日(土)、26日(月)、28日(水) 9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ 11月号に掲載