



## 夜型生活を支える 低カロリー・バランス食

残業や夜勤などで仕方なく夜型生活を送っている人は多いのではないのでしょうか。遅い時間の食事は肥満を招き、生活習慣病につながる心配があります。低カロリー・バランス食を実践して、夜型生活を上手に送りましょう。



### 夜型生活の人におすすめ！低カロリー・バランス食のポイント



#### ポイント1 カロリーは500kcal 前後を目安にする

主食(ごはん、パン、麺)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻、こんにゃく)をそろえることが理想ですが、丼物や麺類の場合もできるだけ主菜、副菜が入っているメニューを選びましょう。コンビニなどで購入する際は、栄養成分表示を確認すると良いでしょう。

#### ポイント2 炭水化物、脂質は控えめにする

夜遅く(22時以降)に炭水化物、脂質の多い食事をとると、寝るまでの時間が短いため、体脂肪として蓄えられやすくなります。いつもより、ご飯は少なめ、油控えめの調理法でさっぱりしたおかず(主菜、副菜)にしましょう。

夕方、小腹が空いたら、おにぎりやサンドイッチ、せんべいなどを食べ、家ではおかずだけを食べるようにしましょう。

#### ポイント3 たんぱく質食品は脂肪分の少ないものを選ぶ

ポイント2のさっぱりしたおかず(主菜)には、豆腐や皮なしの鶏肉、白身魚など、脂肪分の少ないたんぱく質食品を中心にとりましょう。

#### ポイント4 野菜をたっぷりとるように意識する

ポイント2のさっぱりしたおかず(副菜)には、野菜やきのこを使った料理をとりましょう。外食の機会が多い人は、たっぷりとるようにし、外食で不足しがちなビタミン類や食物繊維を補いましょう。

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の指示を守ってください。



# ～作ってみよう!夜型生活におすすめのさっぱりおかず～

## 白身魚のみそ仕立てスープ煮

### 材料(2人分)

白身魚	2切れ	A	みそ	大さじ1
大根	150g		酒	大さじ1
ごぼう	50g		しょうゆ	小さじ1
人参	50g		砂糖	小さじ1/2
みつば	10g			
だし汁	500cc			

### 作り方

- 1 白身魚は1切れを半分にする。
- 2 大根は皮をむき、短冊切り、ごぼうはさがきにし、人参は皮をむき、短冊切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、2を加えて中火で煮る。
- 4 3に A を加えて味を調え、白身魚を加えてサツと煮る。
- 5 器に盛り、刻んだみつばを散らす。

### 1人分の栄養価

208kcal /たんぱく質 18.0g/脂質 8.6g/塩分 1.5g



## トウバンジャン 蒸しなすの豆板醤ソースあえ

### 材料(2人分)

なす	200g	A	豆板醤	小さじ1/6
生姜	5g		しょうゆ	小さじ2
白ねぎ	10g		酢	小さじ2
			砂糖	小さじ1

### 作り方

- 1 なすはへたを取り、蒸気の上上がった蒸し器で10分間蒸し、取り出して冷ます。(または、包丁で縦に切り目を入れて、電子レンジで2分程度加熱し、冷ます)
- 2 生姜、白ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- 3 1のなすを細かくさいて器に盛り、2をかける。

### 1人分の栄養価

41kcal /たんぱく質 1.7g/脂質 0.1g/塩分 1.0g

テーマ『長寿のための元気料理』

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場毎月開催。ヘルスメ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:9月10日(火)、21日(土)、26日(木)、27日(金)、28日(土) 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1日号に掲載