

夜遅くても安心！胃腸にやさしい低カロリーレシピ

仕事や塾通いなどで、夜遅くに夕食をとるという人も増えているのではないのでしょうか？
夜遅くの食事は太りやすいと分かっているにもかかわらず、さまざまな事情で生活を変えるのは難しいものです。今月は夕食が遅くなってしまう場合の食べ方のヒントをご紹介します。

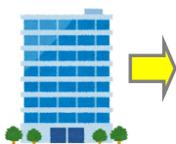
残業などで夕食時間が遅くなる時は・・・

帰宅してから一度に食べるのではなく、外と家で分けて食べるのがおすすめ！

食べ方① 早めに主食をとり、帰宅後おかずを食べる

食事の間隔が長時間になると、その分、エネルギーを体にとり込もうとする働きが強くなります。夕食を分けてとり、遅い時間に食べ過ぎないようにしましょう。

外で食べる



主食

おにぎり (約 180kcal/個) 
 サンドイッチ (約 120 kcal/切)
 いなり寿司 (約 126kcal/個)
 ミニうどん (約 130kcal/個) 
 など

果物・乳製品

ヨーグルト (約 100 kcal/個)
 牛乳 (約 120 kcal/本)
 野菜スープ (約 31 kcal/食)
 バナナ (約 80kcal/本) 
 など

◇残業や勉強の合間で、主食と野菜スープや乳製品、果物などを組み合わせてとりましょう。

食べ方② 家では低脂肪で消化のよいものを選ぶ

脂肪の多い食事は、高カロリーだけでなく、消化に時間がかかってしまいます。消化がよく軽食でとれていない食材を帰宅後補いましょう。

家で食べる



主菜：低脂肪の食材を活用する

主菜には、豆腐や納豆などの大豆製品、低脂肪の白身魚や貝類、赤身肉、鶏むね肉、ささみを活用しましょう。

副菜：野菜を温かい料理で

不足しがちな野菜をたっぷりとって、カロリーを抑えましょう。消化酵素の豊富なキャベツ、大根、かぶなどを使った温かい料理がおすすめです。

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。

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

伊勢市のホームページでバックナンバーも見ることができます

⇒ <http://www.city.ise.mie.jp> 「くらしのガイド」-「健康」-「低カロリー・バランス食レシピ」



家庭で作ってみよう！肥満予防のおすすめレシピ



「胃腸にやさしい、夜遅いときの食事」

辛くないマーボー豆腐

材料(2人分)

木綿豆腐	150g
かぶ	2個(140g)
鶏ひき肉	60g
しょうが(みじん切り)	15g
ねぎ(みじん切り)	10cm
ごま油	小さじ1
水	1・1/2カップ
酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/6
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

作り方

- 豆腐はさいの目切りにして、電子レンジ(200W)に1分かけ、水気をきる。かぶは葉の根元を少し残して切り落とし、くし形に8つに切る。
- フライパンにごま油、しょうが、ねぎを入れ火にかけて炒め、香りが立ったらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わってきたら、水、かぶ、酒を加えて煮る。
- アクを除き、スープの素、塩を加えて弱火にし、かぶに火が通ったら豆腐を加えて2~3分煮、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。あれば好みに粉ざんしょうをふる。

1人分の栄養価

157kcal / たんぱく質 11.8g / 脂質 7.7g / 塩分 1.2g



今月のレシピは健康課栄養士が作成しました

魚介と野菜の白ワイン煮

材料(2人分)

白身魚(タイ、タラなど)	2切れ
塩	小さじ1/4
アサリ	100g
にんにく	1かけ
トマト	100g
ブロッコリー	60g
オリーブ油	小さじ2
水	1/2カップ
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/8
コショウ	少々
ドライパセリ	適宜

作り方

- 魚は塩をふって5分おき、水気をキッチンペーパーなどでふき取る。アサリは殻をこすり合わせよく洗う。
- にんにくはみじん切り、トマトは2cm角に切る。ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、1の魚を皮目から中火で焼き、裏返して両面を焼く。
- 3ににんにくを加え、香りが出たら、トマト、ブロッコリー、水、白ワインを加える。煮立ってきたらフタをして弱火で5分程蒸し煮する。最後に塩、コショウで味付けをし、パセリをふる。

1人分の栄養価

182kcal / たんぱく質 17.7g / 脂質 8.4g / 塩分 1.6g



テーマ「お節料理」ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。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:12月8日(火)、12日(土)、16日(水)、17日(木)、18日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:2000円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画