夜遅く食事をする人のカロリー調節法

生活スタイルが多様化し、仕事や塾通いなどで夜遅くに食事をする人が増えています。夜遅くにたくさん食べると、エネルギーが消費されず脂肪として蓄積されやすくなります。今月は夜、食べすぎないための食べ方やポイントをご紹介します。

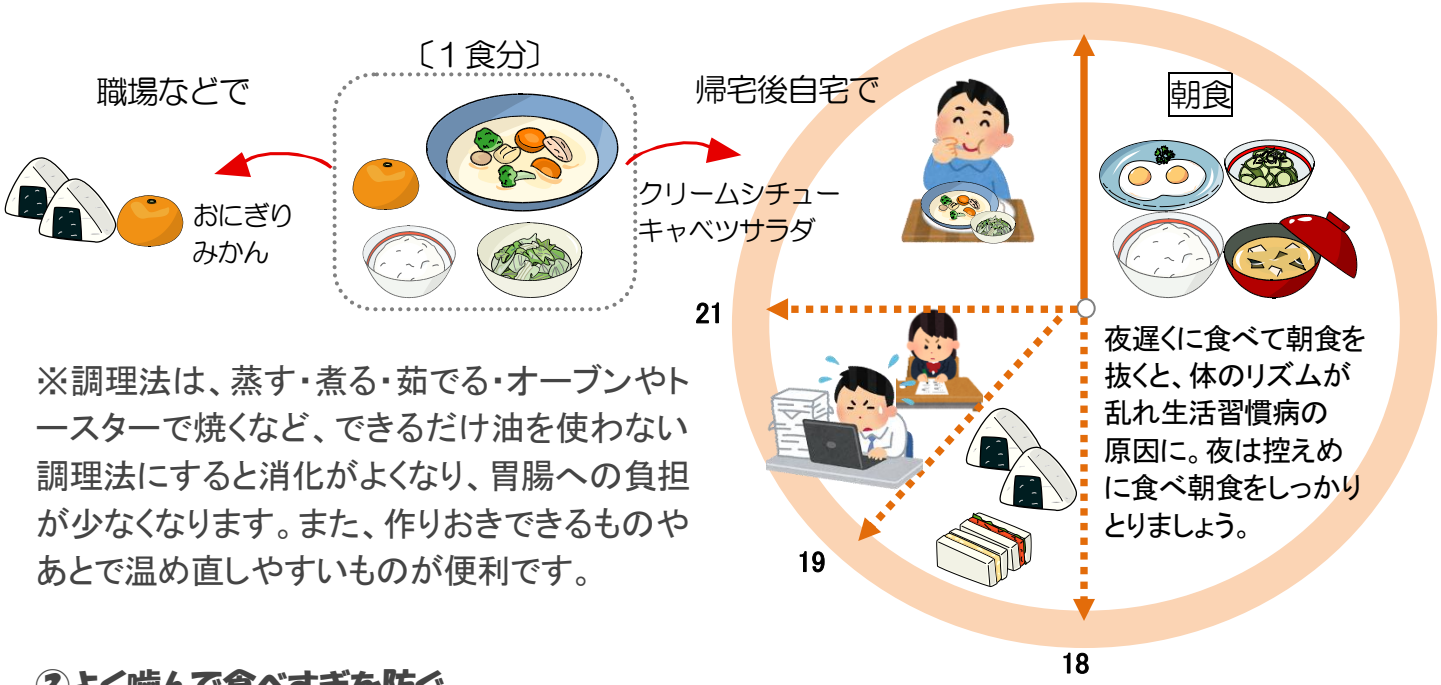
◇夜遅い食事の食べ方のポイント◇

①低脂肪でカロリーが低い食材を選ぶ

食材は鶏ササミ肉、鶏ムネ肉、豚ヒレ肉、白身魚、豆腐などの脂質の少ない消化のよいものを選びましょう。また野菜、海藻、きのこなどをたっぷり使うとカロリーを低く調節できます。

②遅い夕食までにエネルギーの補給をする

食事と食事の間隔が長くなると、空腹からたくさん食べてしまいがちです。夕方におにぎりやサンドイッチなどの主食を間食として食べ、夕食に主菜、副菜をとる「分食（1食分を分けて食べる）」がおすすめです。コンビニなどで購入する際は栄養成分表示を参考にしましょう。



※調理法は、蒸す・煮る・茹でる・オーブンやトースターで焼くなど、できるだけ油を使わない調理法にすると消化がよくなり、胃腸への負担が少なくなります。また、作りおきできるものやあとで温め直しやすいものが便利です。

③よく噛んで食べすぎを防ぐ

よく噛んで食べると消化をよくし、脳の満腹中枢も刺激され食べすぎを防ぐことができます。

※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。

テーマ「 高血圧撃退！香りで味わう、ゆるやか節塩料理 」　**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：11月15日（火）、17日（木）、18日（金）、19日（土）　**9時30分～13時　対象：伊勢市民**

参加費：300円　**申込み：伊勢市中央保健センター　TEL　27－2435**　**※詳細は広報いせ11月1日号に掲載**

低カロリー・バランス食レシピNo.116

家庭で作ってみよう！夜遅く食事をするときのメニュー

健康課・食生活改善推進協議会　協同企画

白菜ロールのトマト煮

材料(2人分)

豚もも薄切り肉		6枚(140g)	トマト缶		100g
A	塩	小さじ 1/8	B	顆粒ｺﾝｿﾒ	小さじ1
	コショウ	少々		砂糖	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2		水	150ml
白菜		200g (1/2 枚×6)		ローリエ	1枚
玉ねぎ		1/2個			
しめじ		50g			

作り方

1 豚肉は A で下味をつける。玉ねぎはくし形、しめじは石づきをとって小房に分ける。
2 白菜は葉と軸を交互に重ねてラップでふんわり包み、電子レンジ(500W)で4分加熱する。粗熱がとれたら、1枚ずつ軸のほうからくるくる巻いて形を整え、豚肉1枚を巻きつける。同じようにして6個分作る。
3 鍋に2を並べて玉ねぎ、しめじ、Bを加えて、煮立ったら弱火にしてアクを除き、フタをずらしてのせる。約7～8分ほど煮てからつぶしたトマト缶を加えてさらに煮、器に盛る。

1人分の栄養価

102kcal ／たんぱく質 10.3g／脂質 1.7g／塩分 1.3g
野菜摂取量 200g

茶碗蒸しきのこあんかけ

材料(2人分)

卵		1個	B		
A	だし汁	175ml		しょうゆ	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	小さじ1/2		酒	小さじ1
	みりん	小さじ1		だし汁	60ml
	塩	小さじ1/6		片栗粉	小さじ1
なめこ		1/2P(50g)		水	小さじ1
しいたけ		2個			

作り方

1 なめこは軽く洗い、水気をきる。しいたけは石づきをとって薄くスライスする。
2 ボウルに卵を割りほぐしAを加えて混ぜ、こして耐熱容器に入れフタをする。(フタがなければアルミホイルでフタをする。)
3 深さのある鍋に、卵液が半分つかる高さまで水を入れ沸騰させる。2を並べ入れフタをし、ごく弱火で8～10分蒸す。火を止めて7～8分そのままおく。
4 鍋にBときのこを加えて煮立て、5分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ3にかける。

1人分の栄養価

60kcal ／たんぱく質 4.0g／脂質 2.7g／塩分 1.1g

バックナンバーはこちらから ⇩

～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜（120ｇ以上）とその他の野菜（230～240ｇ以上）を組み合わせましょう

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