



間食のとり方

S O S のとりすぎに気をつけて食べよう！

S a l t (塩)

スナック菓子や、インスタント食品は、塩分を多く含みます。塩分のとりすぎは、高血圧を引き起こし、血管に負担がかかることで心臓や血管の病気にかかりやすくなるといわれています。

O i l (あぶら)

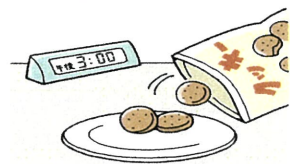
スナック菓子や揚げ物は、脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来、大腸がんなどになる危険を高めます。

S u g a r (砂糖)

チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、虫歯などの原因になります。

間食を上手にとるには・・・

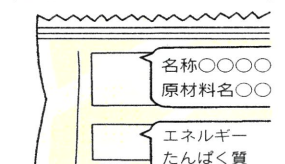
時間と量を決めて食べる。



不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)をとる。



食品表示をよく見て選ぶ。



間食をとりすぎて、晩ごはんが食べられなくなってしまうのはいけませんね。そこで、上の3つに気をつけて、間食のとり方を工夫しましょう。

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べるようにしましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんも忘れずに！



【キムチご飯】

(材料) 1人分

ご飯……………適量
豚ひき肉…15g
白菜(キムチ漬け)…15g
たまねぎ…15g
ごま油……………適量
葉ねぎ……………5g
薄口しょうゆ……………3g



(作り方)

- ① たまねぎは皮をむいて薄くスライス、葉ねぎは小口切りに切る。
- ② ごま油で豚ひき肉、たまねぎを炒める。
- ③ ②に白菜を入れ、薄口しょうゆで味付けをする。
- ④ ご飯に、③、葉ねぎを混ぜ、丼に盛り付けて完成。

ピリッと辛い料理は夏におすすめ。はくさいに味がついているので調味も簡単にできます。

【七夕汁】



(材料) 1人分

そうめん…10g
たまねぎ…20g
なす……………10g
オクラ……………7g
油揚げ……………7g
水……………125g
煮干し(だし用)…3g
薄口しょうゆ……………4g

そうめんを多めにゆでれば、主食にもなります。のどごしがいいので、暑さで食欲が落ちている時にもおすすめです。

(作り方)

- ① たまねぎは皮をむいて横に半分に切ってスライス、オクラは小口切り、油揚げは短冊切りにする。なすは1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。そうめんはゆでしておく。
- ② 煮干しで出汁をとる。
- ③ 鍋に②を入れ、たまねぎ、なす、油揚げ、オクラの順に煮る。
- ④ ③に薄口しょうゆを加えて調味する。
- ⑤ 器にそうめんを盛り付け、④をかけてできあがり。

【元気サラダ】

(材料) 1人分

にんじん……………5g
キャベツ……………40g
きゅうり……………10g
刻み昆布……………0.5g
ハム……………5g
かつお節……………1g
サラダ油……………2.5g
穀物酢……………3g
塩……………0.2g
砂糖……………0.3g

(作り方)

- ① にんじん、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。
- ② にんじん、キャベツはゆでてザルに揚げ、水気を切り冷ましておく。刻み昆布は水で戻しておく。
- ③ サラダ油、酢、塩、砂糖を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ボウルに②、ハム、きゅうり、かつお節を入れ、③を加えて混ぜ合わせて出来上がり。

人気の元気サラダ、トマトを加えれば、「りっちゃんの元気サラダ」の完成です。