

●管理栄養士からのアドバイス●

今年こそ 太りにくい生活習慣を 身につける

健康管理課
管理栄養士・健康運動指導士
貴堂 明世

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

みなさんはどのようなお正月をすごされたでしょうか。家族や友人と久しぶりに会ってくつろいだ雰囲気のなかで過ごすのは楽しいものですね。とはいものの、年末からのたび重なる忘年会に加えて「一年に一度くらいは大丈夫」とお正月について飲食し過ぎては、せっかく減量に成功してもリバウンドしてしまいます。

そろそろ普通の生活に戻ったころでどうから、今こそ太りにくい生活習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。

科学的に解明してきた太りやすい生活習慣には、

- ①朝食ぬき
- ②夕食時間が遅く、量が多い
- ③寝る前に飲食する
- ④睡眠不足
- ⑤運動不足

があげられます。当健保に加入されているみなさんの生活に当てはまる項目は、多いのではないでしょうか。

⑤の運動不足はわかりやすいのですが、①の朝食を抜けば摂取カロリーは減りそうなのに、どうして太りやすくなるのでしょうか。栄養バランスのとれた朝食

いつもと違って何かを減らすのではなく、**朝食を食べ、よく寝て、よく動く**のが基本です。



今月の料理

韓国では本来、夏場の滋養強壮のために食べる料理ですが、体が温まるので冬場に食べたくなりますね。本来の丸鶏ではなく、鶏むね肉と手羽元を使って簡単に作ってみました。調理段階での味付けはしないので失敗はありません。

『参鶏湯風鍋』

2人分
調理時間 70-100分

<栄養価 1人分>	
エネルギー	345kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	13.3g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.2g

*最後の味付けの塩は含まれていません。



- 1 別の鍋に鶏を移し、ペーパータオルでスープをこしあわを取り除き加え、温める。
- 2 食べるときは鶏をほぐし、好みで塩、こしょうやキムチで味付けをする。

調理のポイント

- ・肉の歯ごたえと脂肪のこくがお好みなら、鶏もも肉や手羽先を使つてもOK。
- ・鶏肉が簡単にはぐれるくらい時間をかけて煮込むのがポイント。

きほん栄養学 Basic Dietetics

たんぱく質は多いほど良い?



たんぱく質は生命の維持に不可欠であり、筋肉、皮膚、髪、骨格、血液など体を構成し、ホルモン、免疫物質、酵素など体の調整機能にも関与する大切な栄養素です。子供のころから、「食べないと大きくなれない」と親に言われてしっかり食べる習慣が身についている人もいるでしょう。さて、それでは本当はどのくらいが適量なのでしょうか。厚生労働省「日本人の食事摂取基準2010年版」では平均で成人男性60g/日、女性50g/日（妊娠中、授乳中は付加して）が推奨量となっています。成長期は身体の成長に伴い徐々に摂取を増やします。最近ではプロテインやアミノ酸の形でたんぱく質を補給している人も増えてきましたが、健康な成人であれば、標準体重もしくは、目標体重(kg)当たり1.0g/日あれば十分ということになっています。加工食品やコンビニ食にはたんぱく質量の表示もありますので参考にしてみてください。摂りすぎても無駄に排泄されてしまうので、多ければ良いというものではありません。スポーツ選手、反対に身体の弱った人や栄養不足に陥りやすい高齢者はより多く必要な場合もありますので、専門家の指示に従ってください。