国保の保健師・管理栄養士の

発 行 東京土建国保組合 健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

あけましておめでとうございます。楽しい年末年始を過ごし、少しからだが重くなったと感じる方はいませんか? 体重は増えたらすぐに戻すことができればベスト!楽しい宴会の合間に一度、食生活を見直してみましょう。

選ぶなら定食スタイルがおススメ

食べ物は、その働きで大きく3つに分けられます。普段、丼ものや麺類、もしくは、ラーメンとライスなど、どれか1 つのグループに偏った食事をしていませんか?

副菜(ふくさい)

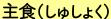
ビタミンや鉄、カルシウム、食物繊維 が多く、からだの調子をととのえる

> <例> 野菜、きのこ、 海藻類など

主菜(しゅさい)

たんぱく質や脂質が多く、 筋肉や骨、免疫力のもと

<例> 魚、肉、卵、 大豆製品など



炭水化物(糖分)が多く、 からだを動かすもと

<例> 米、パン、麺類など

定食スタイルを選べないときは、こんな選びかたを

ラーメン&チャーハン (主食) (主食)





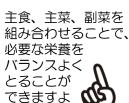


タンメン & 餃子 (主食+副菜)(主菜)





※麺類の汁は残すのがベスト。 摂取する塩分を半分くらい 減らせます。





からだに優しい食生活 ~3つのポイント~

① 朝食をとろう

体温が上がり、代謝と集中力アップにつながります。まずは手軽に食べられるバナナ やヨーグルトから始めてみましょう。



② よく噛んで 食べよう

満腹感を感じるまでに15分くらいかかります。腹八分 目を目安に、スマホを見ながらの「ながら食べ」はせず、 ゆっくりよく噛むことを意識しましょう。

③ 寝る前の 食事は 軽めにしよう

夕食を食べ過ぎたり、夜遅くに食べたりすると、エネル ギーとして消費されず肥満の原因に。夕食が遅くなる場 合には、早めの時間におにぎりなどの軽食をとり、帰った 後の食事はおかずだけにするなど、量を調整しましょう。 そして翌朝しつかり朝食をとりましょう。

CHICKEN

栄養成分表示を活用しよう

食べ物や飲み物のパッケージに記載されている栄養成分表示を見ることで、その商品に含まれるカロリーや 塩分量を知ることができます。

栄養成分表示の例

確認する際のポイント

栄養成分表示(1食分あたり)

エネルギー 670kcal たんぱく質 19.4g

18.2g 脂 晳 炭水化物 107.2g

食塩相当量 3.4g

▶① 表示単位をチェック

1食分、1包装、100g、100mlなど、商品ごとに異なります。 実際に食べる量をふまえて確認しましょう。



② エネルギー(カロリー kcal)と 食塩相当量※1(塩分量g)をチェック

1日当たりの食塩摂取目標量は、

男性7.5g未満、女性6.5g未満※2です。 ※1「ナトリウム」と記載の場合は下記計算が必要。 食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000 ※2 持病がある人は主治医の指示に従ってください。

レンジで約5分!血液サラサラのサバ缶レシピに挑戦





エネルギー	食塩相当量
225kcal	0.8 g



スマホでもレシピをチェックできます→

2024年国保組合カレンダーにも健康レシピを掲載中!

調味料なし!レンジで味噌サバじゃが(2人分)

- ·玉ねぎ 1/4個(50g) ·人参 1/3本(50g)
- ・じゃがいも 2個(190g) ・絹さや 4枚
- ・サバ味噌煮缶 1缶(150g)
- ① 玉ねぎはくし切り、人参とじゃがいもはひと口大、 絹さやは筋とへたを取って斜め半分に切る。
- ② 耐熱容器に①の玉ねぎ、人参、じゃがいもと、サ バ味噌煮缶の汁を入れてラップをし、電子レン ジ600Wで4分半加熱する。
- ③②の野菜が柔らかくなったら、サバの身と①の 絹さやを入れてラップをし、再び電子レンジ 600Wで1分加熱する。
- ④ サバの身が崩れすぎない ように軽く全体を混ぜる。



健診問診票の質問のなぜ?にお答えします!

人と比較して食べる速度が速い

食べるのが速いと、遅い人と比べて糖尿病発症リ スク・肥満リスクがともに約2倍になります。 人より食べるのが速いなら、ゆっくりとよくかむこと を意識しましょう。それだけで

生活習慣病を改善できる可能 性があります。

「ながら食べ」はせず、 ゆっくり味わって食事を たのしみましょう♪





無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ24」

健康・医療・介護・育児相談を 24時間365日 受け付けています



フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

最近プロバスケットボールの試合観戦にはまっています。 同じ対戦相手でも、日によって活躍する選手や勝利する チームが変わってわくわくします。シーズン中盤ですが、 どのチームが優勝するのか今から楽しみです。