

今月の
HEALTHY 情報

明日も元気！

暮らし上手な晩ごはん

夕食は忙しい日常を忘れてほっと一息したり、家族団らんのための大切な時間です。しかし現在「残業で夕食を食べる時間がない」「夜は毎日飲み会だ」「ダイエットのために夕食を抜く」という方が増えています。一日中使っていた体は、夜には脳や筋肉をはじめ色々な所が疲れています。脳や筋肉の疲労回復には栄養のある夕食が欠かせません。そこで今回は、明日も元気に過ごすために、健康的で上手な夕食のとり方を紹介します。

夜遅く夕食をとる人が増加中！

24 時間社会の到来など社会環境の変化に伴い、夜遅く食事をとる人が増えています。就寝前 2 時間以内に食事をとることがある人は、男性の61%、女性の42%にもものぼっています。

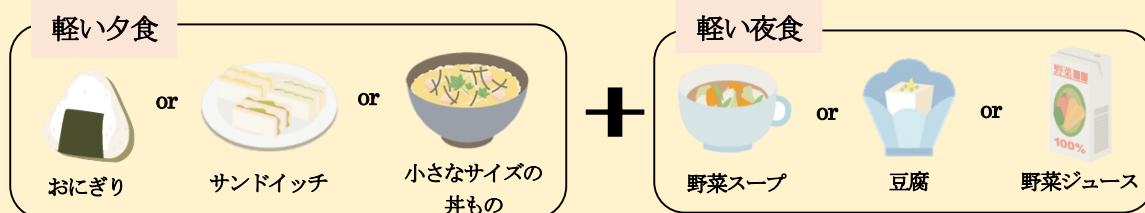
特に男性は夜遅くに食事をとる方が目立っており、夜遅い食事が習慣化すると、メタボリックシンドロームをまねく原因になります。



晩ごはんQ&A

Q 残業が多くて、夜遅くに食べる人が多いのですが・・・

A 昼食から夕食までの時間が長くてお腹が空いた状態では、夜遅くに一気にたくさん食べてしまいがち。夜遅くの食べすぎを控えるために、夜遅くなる日は夕食を**軽い夕食**(おにぎりやサンドイッチ)と**軽い夜食**(野菜やスープ)に分けて食べることをお勧めします。



Q 夕食を作る元気がないのですが・・・

A コンビニやスーパーで売っているお惣菜を活用することも方法の一つでしょう。その際に野菜のおかずを一品添えると、より栄養バランスのとれた夕食になるでしょう。

Q お酒を飲む時が多いのですが・・・

A おつまみとしてから揚げやポテトチップスなどの油物はカロリーが高いため食べ過ぎに注意しましょう。豆腐、枝豆など低カロリーのおつまみを選ぶようにしましょう。

今月のピックアップ

6月は食育月間です！

1日3食 まます野菜。



効果その①

食べ過ぎ防止で
肥満予防♪

効果その②

糖尿病の発症予防と
重症化予防♪

効果その③

噛み応えで唾液が増え、
むし歯・歯周病も予防♪

ゆっくりよく噛んで食べよう♪ 野菜から先に食べても、早食いだとあまり効果がありません。

お手軽野菜料理レシピ

きゅうりそうめん

材料

2人分

きゅうり	小2本
卵	1個
大葉	3枚
梅干し	1個
ごまドレッシング	

A	すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ1



- ①きゅうりをピーラーでスライスし、なるべく細くそうめんのようにせん切りにする。
- ②卵を薄く焼き、細長く切って①の上のにせる。
- ③大葉も細く切り、②の上のにせる。
- ④梅干しの種を除き、細く切り③の上のにせる。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、上からかける。

★ドレッシングは気分次第でアレンジ自由！
麵つゆで食べるのもさっぱりして美味しいです。

★梅干しをハムなどにするとお子さんも食べやすくなります。