

今月の
HEALTHY 情報

間食と夜食を見直そう

「テレビをみながらつついお菓子を食べてしまう」「夕食後のスイーツは別腹」など、よく聞こえてくる会話ですね。平成28年県民健康・栄養調査では、男女とも約2割の人が夜食(夕食後に食べる食事で、軽食や菓子を含む)を毎日食べるという結果でした。

間食や夜食は、おいしく、楽しいものですが、菓子や嗜好飲料には糖類や脂質が多く含まれるものがあり、食べ過ぎが続くと肥満の原因になります。食習慣を振り返り、間食と夜食を見直してみましょう。



間食と夜食の選び方アドバイス ～ジュースやお菓子などに含まれる糖類や脂質の目安量～



糖類 50g

スティックシュガー
(3g)

×16.7本

ジュース
1本(500ml) 200kcal



糖類が多く、飲み過ぎは過剰なエネルギー摂取につながります

糖類の少ない飲み物
やお茶に変更



糖類 24g

スティックシュガー
(3g)

×8本

菓子パン
1個 360kcal



糖類や脂質が多く、見た目より高エネルギーです

サンドイッチや果物、
ヨーグルトに変更



脂質 22g

バター 1かけら

×2.7個

ポテトチップス
1袋(60g) 350kcal



脂質が多く、食べやすいのでつい食べ過ぎてしまいます

小さいサイズを購入
したり小皿に分ける



脂質 15g

バター 1かけら

×1.9個

夕食後の食事
(カップ麺1食 350kcal)



遅い時間の食事を続けると、肥満につながる心配があります

できるだけ控える



残業時、空腹でついお菓子を食べてしまいます。



残業前に休憩をとれる場合は、サンドイッチやおにぎりなどで軽く食事を済ませて空腹を落ち着かせ、帰宅後は、スープや野菜料理などをとるのはいかがでしょうか。遅い時間の食事は、肥満の原因になりますので、くれぐれも食べ過ぎには気をつけてください。

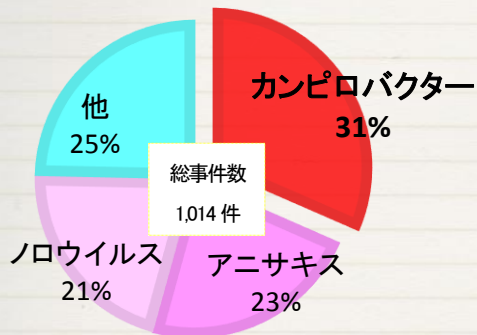


夏は気温・湿度が高く、細菌性食中毒に注意！

カンピロバクター食中毒が多発しています

「新鮮だから安全」

ではありません！



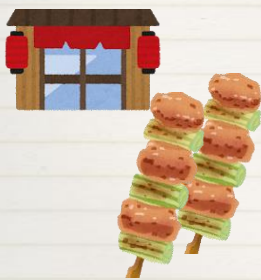
厚生労働省食中毒統計
平成 29 年病因物質別事件数発生状況

「カンピロバクター食中毒」が最も多く発生(平成 29 年)

▶原因食品として、「鶏刺し」や「鶏のタタキ」などの生・半生・加熱不足の鶏肉料理による事例が多くみられます。

▶“新鮮な鶏肉だったら、生・半生で食べることができる”と思いませんか？生の鶏肉を検査すると、カンピロバクターという細菌が高い割合で見つかっています。

▶カンピロバクター食中毒の症状は、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などです。抵抗力の弱い子どもや高齢者は、食中毒にかかりやすく、重症化しやすいので注意が必要です。



鶏肉は、中心部までしっかり加熱して
おいしく安全に食べましょう



お手軽野菜料理レシピ

オクラとツナのバランス UP そうめん

材料	2人分
オクラ	1パック(8本程度)
そうめん	3束(150g)
ツナ缶	1缶(小)
めんつゆ(ストレートタイプ)	200ml



- 鍋にお湯をわかし、オクラとそうめんを茹でる。ざるにあげて、水で洗い、水気を切っておく。
- ①のオクラは、ヘタをとって食べやすい大きさに切る。
- お皿に①のそうめんを盛り付け、②のオクラ、ツナをトッピングし、めんつゆをかけて完成。

夏の定番「そうめん」にオクラとツナをトッピングしました。
一皿で野菜・たんぱく質も一緒にとれます。
夏休みの昼食にもおすすめです。