

9月になりました。

夕方の涼しい風と虫の鳴き声で秋を感じていますが、日中はまだまだ暑いです。

コロナ感染拡大もあり、信じられない地方の感染者数字を見る度に

暑い夏は終わらないのだろうと思っています。

毎回申しますが、感染予防は自分を守り、周囲も守ります。

継続していきましょう。

喉が渇く前に、水分を補給もお願いします。



さて、今月は「野菜で減量サポート」についてお話しします。

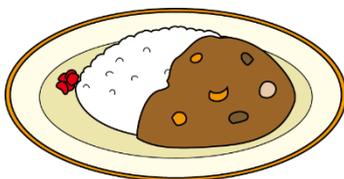
農林水産省ホームページ、みんなの食育を参考にしました。

野菜で減量サポート（中高年編）

低カロリーの野菜で、満足感をアップ

野菜でボリュームを減らさずカロリーを抑える。

下の2つの献立を比べてみてください。同じカロリーならどちらを選びますか？



◎カレーライス **761kcal**



◎ご飯 大盛り1杯、具沢山の汁、魚の塩焼き、きんぴらごぼう、青菜の胡麻和え **752kcal**

脂肪の多い料理はカロリーが高くなります。

主菜を控えめにし、カロリーの低い野菜などを使った副菜を中心に組み合わせると、

食事量を減らさずにカロリーを抑えることができます。

カロリーを抑えようとして単純に食事量を減らすと、満足感が得られず長続きしません。

品数が増えると、見た目や味も楽しめて満足感が高まります。

旬の野菜を使った料理なら、季節感も楽しめます。



一日にとりたい望ましい野菜の量は 350g です。

1日 350g 以上は、生野菜であれば両手で 3 杯、茹でたものなら片手で 3 杯程度が目安です。

小鉢にすると 5 皿分くらいが目安。

普段の食事では、**毎食野菜の小鉢を 1 皿以上、1 日に 5 皿以上**摂ることを目指しましょう。

1皿分 = = = = = = =

2皿分 = = =

組み合わせると1日に5~6皿を目安に食べましょう

(引用：厚生労働省「eヘルスネット」—「野菜、食べていますか?」)

スマートな副菜の選び方

副菜は比較的低カロリーな料理ですが、**マヨネーズを使ったサラダや炒め物などの油を使った料理はカロリーが高くなります。**

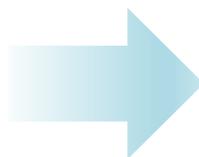
主菜はどうしても油を多く使う料理が多いので、副菜はできるだけ油の少ない和風の料理を選ぶのがポイントです。

サラダの場合はノンオイルタイプにするとよいでしょう。



キャベツの炒め物：副菜 213kcal

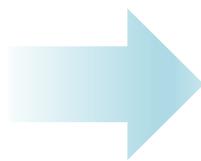
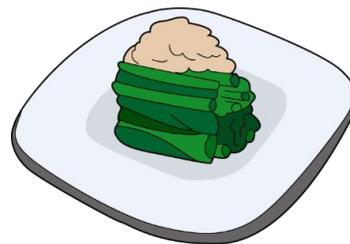
野菜の煮物：134kcal



ポテトサラダ : 169kcal



ほうれん草のおひたし : 22kcal



よろしかったら...

週末の散歩コースの「ぎふワールド・ローズガーデン」です。
8月、お盆休みの4日間は、ひまわりがライトアップされて
21時まで営業していました。

