

おすすめ料理



きのこの白和え

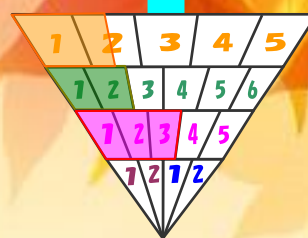
青梗菜のお浸し

麦ご飯

玉ねぎとキャベツの味噌汁

つくねバーグ 秋野菜のグリル添え

10月おすすめ料理の食事バランスガイド



| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 594kcal | 食物繊維 | 7.3g |
| たんぱく質 | 28.8g | 食塩相当量 | 2.7g |
| 脂質 | 16.9g | 野菜総量 | 148g |
| 炭水化物 | 79.0g | | |

10月のおすすめ料理の主菜は、鶏ひき肉とはんぺんで作るつくねバーグです。かぼちゃ、レンコン、さつまいもなど、秋が旬の野菜をグリルして添えました。野菜のほか、白和えに使用したきのこやこんにゃくも食物繊維を含むので、よく噛んで食べると満腹感のアップにつながります。

満腹感がアップする食事のとり方

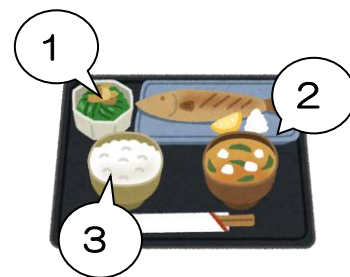
食べ物の収穫期である秋は、一年で最も多くの食材が出回る季節です。主食である米、栗や果物、脂が乗った魚など、美味しくてつい食べ過ぎてしまいがちですが、食べ過ぎは肥満につながります。そうならないためにも、腹八分目で満足できる食事のとり方を実践していきましょう。



1 食べる順番を意識する！

「野菜から食べはじめましょう」

まず副菜（野菜、きのこ、こんにゃく、海藻など）から食べてお腹をふくらませましょう。これらの食品に含まれる食物繊維は、コレステロールの吸収低下や、食後の血糖値の急激な上昇をおさえてくれます。野菜は1日350gの摂取を目指しましょう。それから主菜のおかず、主食のご飯を食べましょう。



2 汁物を先に飲む！

「汁物やお茶で空腹感をおさえて」

みそ汁やスープなどの汁ものは空腹感を落ち着かせることができます。野菜とともに食事のはじめに食べましょう。



3 よく噛んでゆっくり食べる！

「おいしさを味わいながら」

歯ごたえのある料理をよく噛んで食べると、自然に満腹感を得られます。食べるペースが早い人は、一口の量を減らし、食べる量は腹八分目に。また、濃い味付けはご飯がすすむ原因にもなります。薄味に慣れましょう。



お腹が空いているときこそ、ゆっくり味わって食べることを意識しましょう！