



食欲の秋・スポーツの秋

食欲の秋！秋に旬を迎える食材はたくさんありますが、その中からサバと小松菜を使った料理を紹介します。

サバの七味焼き



10～12月に旬を迎えるサバには、EPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれていて、EPAは不飽和脂肪酸の一種であり、血液をサラサラにする働きや、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やし、血中の中性脂肪を減らすと言った効果があると言われています。旬のサバは脂がのっている分、カロリーが高いため食べる量に気を付けましょう！

【材料】 (4人前)

さば	80g (4切)	にんにくチューブ	0.1g
甘酒	大さじ2杯	七味唐辛子	少々
醤油	大さじ1杯	長ねぎ	5g
一人あたり		135kcal	塩分 0.7g

【作り方】

1. ビニール袋にさばと甘酒、醤油、にんにくを入れる。
2. 1.を冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
3. 長ねぎは千切りにし、白髪ねぎをつくる。
4. 2.の表面を軽くキッチンペーパーで拭き、グリル中火で8分焼く。
5. 上から七味唐辛子をかけ、白髪ねぎを盛り付けたら完成。



小松菜と卵の中華和え

【材料】 (4人前)

小松菜	130g (2株)
卵	1個
砂糖	小さじ1杯
醤油	小さじ1/2杯
鶏ガラスープの素	小さじ1/2杯
ごま油	小さじ1/2杯
ごま	少々



11～2月に旬を迎える小松菜は、葉物の中でも、カルシウムが豊富に含まれています。お湯を沸かすことなく、**電子レンジでも簡単に調理出来る**ので、時短にもなり、お勧めです！

一人あたり 35kcal 塩分 0.4g

【作り方】

1. 小松菜をよく洗い、3センチ大の大きさに切る。
2. 1.を耐熱容器に入れラップをかけて、500Wで2分加熱する。
3. 卵に砂糖、醤油、鶏ガラスープの素を入れ混ぜ、2.に入れる。
4. ラップをかけ500Wで2分加熱し、取り出したら全体をよく混ぜ、ごま油とごまをかけてお皿に盛り付けしたら完成。

食欲の秋・スポーツの秋

涼しくなってくると、外へ出て家族や友人とウォーキングや散歩にでかけたくなりますね。日常の何気ない行動もまた積極的な運動も筋肉を鍛えることは基礎代謝を上げる事にもつながり、つつい食べ過ぎてしまった余分なエネルギーを消費でき、冬太りしない体づくりをしていきましょう！！

運動に関する疑問・質問



Q. 運動はどのくらいの時間と頻度が効果的なのか？

A. 糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療の一つとしても運動療法を推奨しており、それぞれの学会で表現は異なりますが、概ね1日30～60分の中強度の有酸素性運動を週3日以上実施することが各疾患の治療改善に望ましいとされています。
日本糖尿病治療ガイドライン2016年度版より

Q. 運動の強度はどれくらいがいいのか？

A. 運動強度（1分間心拍数）＝（220－年齢）×目標とする強度※

目標とする強度

- ・健康の維持・増進・・・・・・・・・・0.5～0.6
- ・体重減量、筋力の維持・増強・・・・0.6～0.7
- ・筋力・体力の増強・・・・・・・・・・0.8～

保健指導における学習教材より

100kcal消費する運動と時間

（体重60kgの場合）



みたらし団子
1本
100Kcal



体を温める食材と冷やす食材

手や足などの体の末端部分や腰などが極端に冷たくなってしまうと頭痛や便秘、眠れない等の症状につながる場合があります。体を温めるためには、バランスよく食べ血行をよくすることが大切です。たんぱく質は保温効果が、ビタミンEには血行促進効果があります。生野菜や果物は体を冷やすので、加熱した温野菜サラダや煮物、コンポートなどを食べるといいですね。

オールガイド食品成分表より

温

 唐辛子	 にんにく	 しょうが	 わさび	香辛料 朝鮮人参
 納豆	 めざし	 味噌	 杜鰓	発酵食品
 しいたけ	 栗	 ねぎ	 牛肉	秋冬の野菜 熟肉
 しじみ	 わかめ	 にんじん	 リンゴ	北の果物 紅茶

冷

 なす	 豆腐	 きゅうり	 トマト	夏野菜 牛乳
 すだち	 みかん	 レモン	 スイカ	柑橘類 ジュース
 コーヒー	 ほうれん草	 レタス	 キャベツ	麦茶 ビール









体を温める食材と冷やす食材

東洋医学には自然界にあるものを陰と陽に分ける考え方があります。食品についても、体を「温めるもの(陽性)」「体を冷やすもの(陰性)」「どちらでもない(間性)」に分けられています。体を温めるには、陽性の食品を意識的にとるようにしましょう。

Q、どちらの方が体を温める効果が高い食材でしょうか？

※答えは下記参照。

①		豚肉	<input type="text"/>	牛肉
②		鶏肉	<input type="text"/>	ラム肉
③		緑茶	<input type="text"/>	紅茶
④		コーヒー	<input type="text"/>	ココア 
⑤		りんご	<input type="text"/>	ぶどう 
⑥		さつまいも	<input type="text"/>	すいか
⑦		大根	<input type="text"/>	きゅうり
⑧		人参	<input type="text"/>	トマト

飲み物では、体を温める生姜と紅茶を組み合わせ、生姜紅茶がおすすめです！少量のはちみつを加えると辛いのが苦手な方でも飲みやすくなります！

生姜紅茶の作り方

- ①ティーポットに紅茶の茶葉を入れ、熱湯をそそぎ2分待つ。
- ②すりおろした生姜を小さじ1杯をコップに入れる。
- ③紅茶をコップにそそぎ完成。

※お好みで、はちみつやオリゴ糖などを加えると飲みやすさアップ！！
はちみつやオリゴ糖はカロリーが高いので、小さじ1杯程度にしましょう。
※一歳未満の乳児には、**乳児ボツリノス症**になってしまう**可能性があります**ので、はちみつを与えないでください。



答え

- | | | | |
|----|----|----|----|
| ①< | ②< | ③< | ④< |
| ⑤> | ⑥> | ⑦> | ⑧> |



冬こそ減塩！？

寒くなると温かい料理を食べたくなりますよね。お鍋やおでん、ラーメンや煮込みうどん、お味噌汁やスープを食べると体も温まってほっとします。はんぺんやちくわ、ウィンナーなどの練り製品や加工品など食塩が多く含むものを食べる機会も増えて、夏より汗をかく機会は減るので、日々**減塩**を心がけたいですね。

◎鍋の具材には練り製品や加工品が多く含まれます。

鍋の具材には**練り製品や加工品の品数は減らし**、根菜類やきのこ類、生揚げなどで、かさましてみましょう。

◎鍋の汁にも塩分は多く含まれているため、最後の雑炊やうどんには注意が必要です。



◎ラーメンは食塩が多く、一杯で一日分の塩分摂取目安量の7gを超えています。ラーメンの種類によっても異なりますが、おおよそラーメン1杯で7gの塩分を摂取することになります。

◎ラーメンを食べるときは汁を半分残すと、**3gの減塩**。汁を全部残すと**4.8g減塩**することができます。



◎味噌汁にも多く塩分が含まれていて、一人前で2g程度摂れてしまいますが、ちょっとした工夫で塩分を減らすことができます！

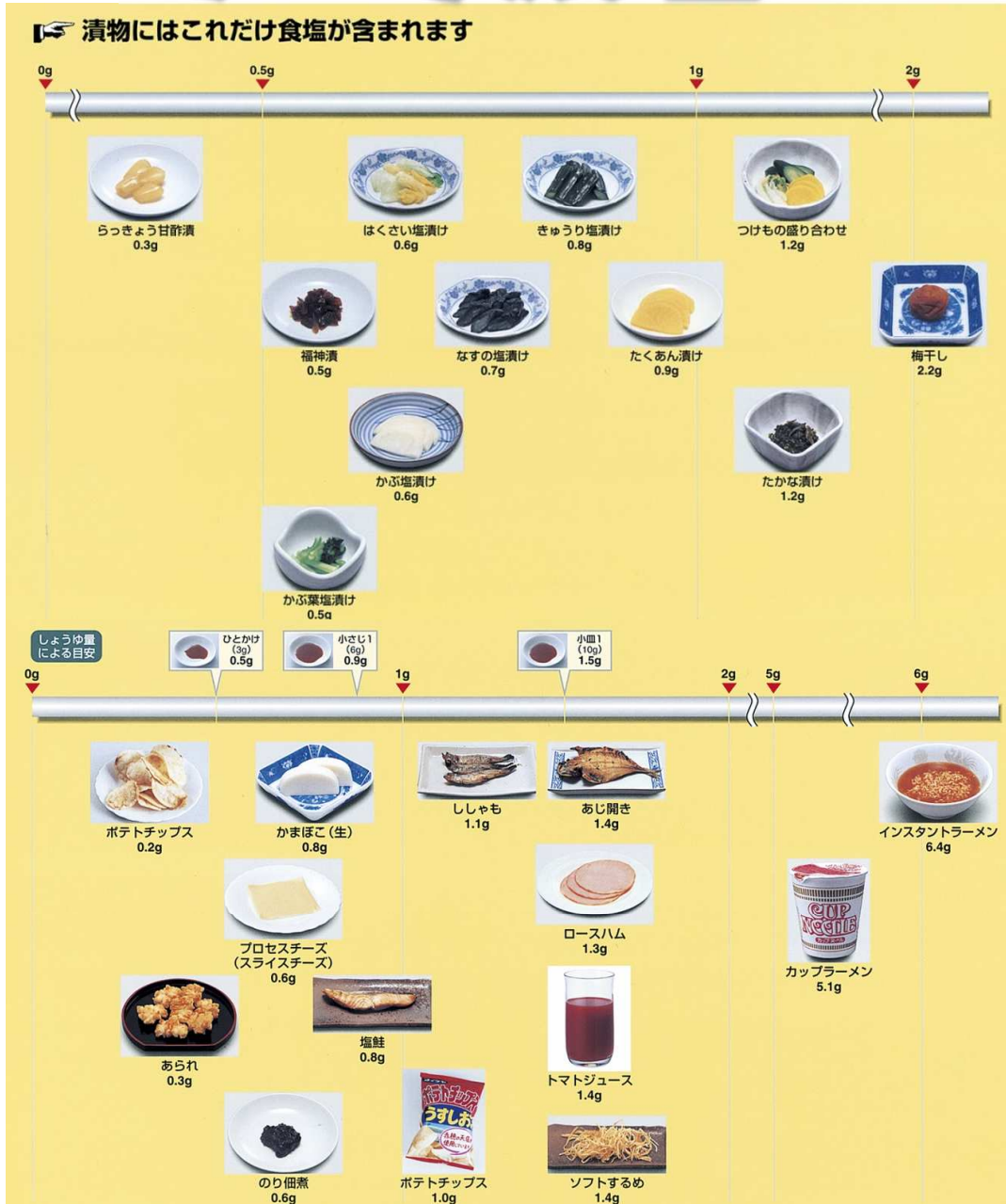


お椀を小さいものに変更！

お野菜たっぷりの具だくさんの味噌汁にすると汁の量が半減でき、減塩に！



冬こそ減塩！？



保健指導における学習教材集より



野菜をたくさん食べよう！！

野菜に含まれるカリウムを摂取すると、塩分が排泄されやすくなります。

※カリウムは心疾患や腎疾患をお持ちの方は注意が必要です。



醤油よりもポン酢！

ポン酢は醤油に果汁を入れたもので、減塩醤油と同じ位の塩分です！

我が国の食塩平均摂取量は男性で10.8g 女性で9.1gですが、目標は男性で8.0g未満女性で7.0g未満です。減塩を日々心がけながら、寒い冬を乗り切りましょう！

平成29年国民健康・栄養調査の結果より