

健康のためのワンポイントアドバイス



食欲の秋

秋は過ごしやすく、おいしいもの多くて、食欲が高まりますね。でも、体重が気になる人にとっては、少し悩ましい食欲の秋です。

食事は燃料補給

なぜ、人は、毎日毎日、食事をとらないといけないのでしょうか。食べ物に含まれる栄養素は、体を動かすエネルギー源です。細胞は、栄養素を材料にして、常にエネルギーを作り、さらに、メンテナンスし続けないと、活動できず、壊れてしまいます。細胞にとって、栄養素は常に必要で、食事は燃料の補給といえます。

貯蔵できる栄養素とできない栄養素

車の燃料タンクのように、必要とする栄養素を体内に貯蔵できれば、毎日3回食べる必要はありません。栄養素は体に貯められるものとできないものがあります。貯蔵できる栄養素には、糖質や脂質があります。体内にある糖質は、体重70kgの男性で約360gです。糖質1gで約4kcalのエネルギーを作ることができるので、体内にある糖質で約1500kcalになります。20歳男性の1日の消費エネルギーは約2300kcalですので、体内にある糖質だけでは足りません。脂質は、1gで約9kcalのエネルギーになります。貯蔵した脂質のおかげで、たとえ1日絶食したとしても、エネルギー不足で細胞がすぐ死ぬことはありません。

貯蔵できない栄養素もあります。ビタミンやミネラルなどです。貯蔵できる栄養素は余計に食べると体に貯められますが、貯蔵できない栄養素は常に補給しないとイケません。ビタミンやミネラルの食いだめはできないのです。

食事は規則正しく

細胞が健やかに活動するには、その人の体が必要とする量に合わせて、規則正しくバランスよく食事をすることが重要です。



〈愛知医療学院短期大学 准教授 宮津真寿美(理学療法士)〉

広告

不動産 無料相談所

- ※ 毎週 土曜・日曜・月曜日
11:00~15:00
- ※ 予約不要 (直接お越しください)
- ※ 電話相談も歓迎!
気軽にどうぞ!



フリーダイヤル 0120-87-1866

一宮市和光1-6-8(和光ビル1F) *駐車場は西側
不動産無料相談所/(株)東洋土地建物
TEL 0586-71-1866

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



小松菜の
ツナマヨ炒め

【材料2人分】

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 小松菜(ざく切り) | ツナ缶(油漬け).....1缶 (70g) |
|2/3束(200g) | マヨネーズ.....大さじ1 |
| 卵.....1個(60g) | しょうゆ.....小さじ1弱 |
| 油.....小さじ1/2 | みりん.....小さじ1 |

【作り方】

- 1 フライパンに油を熱し、溶き卵を入れ、半熟の炒り卵にし、皿に取る。
 - 2 フライパンにマヨネーズを入れ、小松菜とツナ缶を加え、①を戻し入れ炒め合わせる。
 - 3 小松菜がしんなりしたらしょうゆ・みりんを加えて混ぜ合わせる。
- ※ツナ缶は、汁を除くことで、水っぽさがなくなります。また、塩分・油分の摂取を減らすことができます。

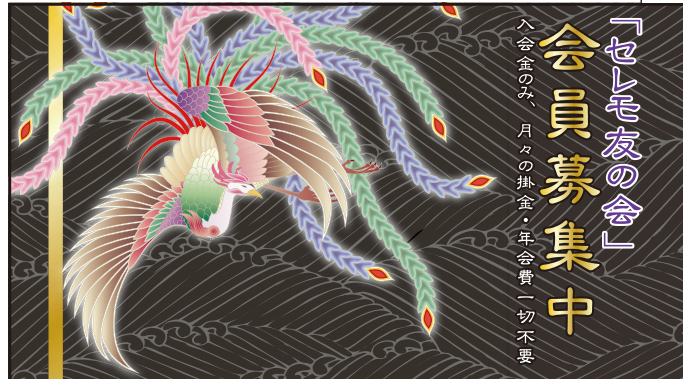
献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
小松菜のツナマヨ炒め ※ツナ缶の汁を含む	180kcal	12.0g	0.8g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

緑黄色野菜を意識して食べていますか？小松菜はカロテンを多く含むため、緑黄色野菜に分類されます。カロテンは、油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。そのため、ツナ缶を選ぶ際、カロテンの吸収率をアップしたい方は「油漬け」を、エネルギーや油の摂取量を抑えたい方は「ノンオイル」を選んでいただくといいです。また、取り除いたツナ缶の汁は捨てずに、炒め物の調味料やサラダのドレッシングに加えるなどして活用すると料理のうま味が増します。

広告



セレモニー鳳凰 0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご開催はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73