



12月のテーマ 主食をかえて体重コントロール



体重が気になるこの季節。食べ過ぎて、ダイエットを始めようか考えている方も多いのではないのでしょうか？

今回は、上手に体重をコントロールするための食事のコツをお伝えします。

食物繊維を味方につけよう

血糖値上昇抑制

急激な血糖値の上昇を予防します。

脂質を体外に排泄

LDLコレステロール値低下作用があります。

腸内環境改善

腸内環境を改善し、便秘を防ぎます。

食べ過ぎ防止効果

食物繊維が膨張することで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

野菜(ごぼう・キノコ・オクラ・海藻類など)
果物(柿・リンゴ・バナナなど)を食べましょう！



糖質の代謝にビタミンB1は必須！！

糖質の代謝に関わり、エネルギーをつくります。

不足すると・・・糖質をうまく使えないため、体にため込む、またエネルギーが作れないため疲れやすい身体に。



豚肉・エノキ・豆製品などを食べましょう！！



主食でも食物繊維・ビタミンB1アップ

皆さんの主食は白米ですか？白米は精製される過程で、食物繊維やビタミンが大幅に減っています。そこで白米より食物繊維が豊富なもち麦、栄養価が高い玄米を紹介します。

もち麦

もちもちとした食感が特徴で、水溶性・不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。



白米 150g
食物繊維0.4g

食物繊維約5倍



もち麦入りご飯 150g
食物繊維2.3g

玄米

白米を精製する前の状態で、外皮に食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。特に、糖質の代謝に必要なビタミンB1が豊富です。



白米 150g
ビタミンB1: 0.03mg

ビタミンB1約8倍



玄米ご飯 150g
ビタミンB1: 0.24mg

12月のすすめレシピ *レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

もち麦・玄米をもっとおいしくレシピ！
食物繊維たっぷり「もちもち和風ミネストローネ」、
玄米を使えばパラパラに！「玄米でパラパラ鮭チャーハン」

12月のおすすめレシピ

もちもち和風ミネストローネ

1人分 171kcal 塩分 1.0g 食物繊維 2.9g

材料 (2人分)

・にんにく(みじんぎり)	1/4かけ	・もち麦	30g
・ベーコン	25g	・水	2カップ
・玉ねぎ	1/4個	・顆粒コンソメ	小さじ1
・オリーブ油	大さじ1/2	・うすくち醤油	小さじ1/2
・にんじん	1/4個	・酒	小さじ2
・じゃがいも	1/4個	・黒コショウ	少々
・大根	3cm	・小ねぎ	少々

1. ベーコンと野菜は全て1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブ油を入れ中火で熱し、にんにく、ベーコンを炒め、香りがでたら玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
3. 野菜を全て加えてよく炒める。
4. もち麦、Aを加え煮立たせてあくを取る。
5. 弱火で野菜が煮崩れるまで煮て、黒コショウで味を調える。
6. 器に盛り、小ねぎを散らす。



よく噛んで食べよう！！



玄米でパラパラ鮭チャーハン

1人分 484kcal 塩分 1.7g ビタミンB1 0.33mg

材料 (2人分)

・玄米ご飯	300g	・生姜チューブ	小さじ1/2
・サケフレーク	80g	・ごま油	大さじ1
・溶き卵	2個分	・醤油	小さじ2
・ネギ(みじん切り)	2/3本分	・三つ葉(ざく切り)	一つまみ

1. 三つ葉はざく切りにする。ご飯は温めておく。
2. フライパンにごま油をひき、溶き卵を加え、すぐにご飯を加えて卵でコーティングするように炒める。
3. ご飯をよせ、空いたところにネギ、サケフレーク、生姜を加え、炒める。醤油で味を調える。
4. 器に盛り、三つ葉をのせる。

