



栄養にゅ〜す

第69号



担当管理栄養士 川原哉絵



お正月太いをリセット!



年末年始に「食べすぎ、飲みすぎ」で体形が変わっていませんか?このような正月太りを解消するためには、生活習慣を元に戻し、運動と食事改善で体脂肪を減らすことが必要です。ただし、急激な変化は体に大きなストレスがかかり、過食や不眠の原因になるため、気を付けましょう。大きく崩れてしまった習慣から一つずつ改善するようにし、太りにくい習慣が定着してしまえば、正月太りも徐々に解消していくでしょう。さあ、新しい年が始まりました。心機一転、健康生活をめざしましょう!!

五

適度な運動
週に三日
三十分以上の運動を



四

お菓子やアイスなどの嗜好品は
休日だけにします



三

一汁三菜の
食事を心がける



二

一日三食
規則正しく



早寝早起き



健康生活の秘伝
「基本のキ」

「ぶり」の栄養と豆知識

★ブリの栄養

ブリには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)等のn-3系脂肪酸が豊富に含まれています。これらの脂肪酸は体内で作ることができない脂であるため、食事から摂取しなければなりません。悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病の予防に効果が期待されています。また、脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つと考えられています。

n-3系脂肪酸
1日の目安量は2gです!

★ブリの豆知識

ブリは北海道から九州南岸まで幅広い海域に生息する回遊魚です。10年ほど前からブリの水揚げが増えており、北海道の“寒ブリ”も脂がのっていて、日本海産に負けないくらいおいしいといわれています。北海道ではあまり見慣れない魚ですが、おなじみのブリ大根の他、ムニエルや鍋物でも美味しく食べられます。



「ぶり」を使ったおすすめレシピ

「ブリの豆乳しゃぶ」



【材料】(2~3人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| •ブリの刺身…200g | •だし汁…4カップ |
| •長葱…1本 | •無調整豆乳…2カップ |
| •大根…8cm | •ポン酢しょうゆ…適量 |
| •水菜…1束 | •ゆずこしょう…適量 |

【作り方】

- 1) 葱は斜め薄切り、大根は皮むき器で縦薄切りにし、水菜はざく切りにする。
- 2) 土鍋に煮汁の材料(A)を煮立て、弱火にして野菜を入れて軽く煮る。
- 3) ぶりを入れてさっと煮て、ポン酢しょうゆ、好みでゆずこしょうを添える。

～栄養量(1人前)～

エネルギー380kcal
たんぱく質29.3g
脂質20.2g(n-3系脂肪酸3.6g)
塩分2.0g