



「コロナ太り」していませんか？



新型コロナウイルス感染予防のため、外出自粛や在宅勤務が続き、運動不足で「体が重くなってきた…」と感じている人も多いのではないのでしょうか。室内で出来る運動を取り入れるとともに、食生活も暮らしの変化に合わせて見直しが必要です。



1日に必要とするエネルギー

性別	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
身体活動レベル						
18~29歳	2300	2650	3050	1700	2000	2300
30~49歳	2300	2700	3050	1750	2050	2350
50~64歳	2200	2600	2950	1650	1950	2250
65~74歳	2050	2400	2750	1550	1850	2100
75歳以上	1800	2100	-	1400	1650	-

※日本人の食事摂取基準(2020年版)は、1日に必要とするエネルギーの推定値を、活動の程度で「低い」「普通」「高い」の3段階に分けて年代別に算出しています。



手軽に摂取エネルギーを減らすコツ

- ご飯を1食につき1口減らす
- 食材を変える
例：豚ロース→ヒレに、牛バラ→モモに
- 揚げ物の献立を続けない



ウイルスに負けない 身体をつくるために



主食・主菜・副菜が揃った「**バランスの良い食事**」が基本です！
また、緑黄色野菜のホウレンソウやトマトは**ビタミン類**、きのこや海藻類は**食物繊維**が豊富なので積極的にとりましょう。

※疾患によりおすすめできない場合がありますので管理栄養士にご相談ください。



「トマト」の栄養と豆知識



【トマトの特徴】

トマトはナス科の野菜で、旬の時期は6月~8月の夏です。ビタミンCやリコピンなどの抗酸化作用のある栄養素を豊富に含みます。リコピンは油に溶けるため、油と一緒にとると吸収が高まります。また、うまみ成分のグルタミン酸を多く含むため、加熱することでとても美味しくなります。

【トマトの選び方】

トマトには様々な種類がありますが、一般的に丸く手のひらにのせた時、ずっしりと重みのあるもの、ヘタがピンと逆立っているものを選びましょう。

【トマトの保存方法】

ヘタを下にしてラップやポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存します。保存適温は7~10℃です。

【トマトの栄養価】

トマト中1個(約150g)
エネルギー30kcal、たんぱく質1g、脂質0.1g、
ビタミンC22mg
★ミニトマトは1個15g程度で3kcalです。

トマトを使ったおすすめレシピ



「カレー風味のラタトゥイユ」

【材料】(2人分)

- トマト…中1個
- スズキーニ…1/2本
- なす…1本
- 玉葱…1/4個
- 黄パプリカ…1/4個
- オリーブ油…小さじ1
- ニンニク…適量
- カレー粉…小さじ1
- ケチャップ…大さじ1
- コンソメ顆粒…小さじ1
- 塩こしょう…適量

【作り方】

- 1) トマトはざく切り、スズキーニとなすは1cmの暑さに輪切り、玉葱はくし形切り、黄パプリカは乱切りにする。
- 2) フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、トマト以外の野菜をいれて炒める。
- 3) カレー粉を加えて炒め合わせ、トマト、ケチャップ、コンソメ顆粒を入れ中火で煮る。
- 4) 野菜の水分が出てきたら塩こしょうで味を整える。
- 5) 器に盛りつけたら完成♪

～栄養成分～(1人分)

エネルギー231kcal、たんぱく質5.6g、
脂質9.5g、塩分2.2g、ビタミンC65mg