

# バランスのよい食事で『きれい』を保ちましょう

## 代謝アップできれいを保つ！

たんぱく質をしっかり摂ること・・・筋肉の主材料

\*どんなたんぱく質が適しているのか・・・低脂肪・高たんぱく質の食材選びをしましょう

牛肉、豚肉のもも肉、  
ヒレ肉  
鶏むね肉、ささ身

赤身の多い魚類、白身魚  
あじ、かつお、鮭、  
たら、カレイ等  
えび、帆立、いか等

卵  
牛乳、乳製品  
大豆・大豆製品



\*調理法は？

ゆでる(しゃぶしゃぶ風)  
蒸す  
網焼き、樹脂加工フライパンで焼く

\*適量は？

1回の食事には主菜は1品  
手の平に乗る程度の大きさ  
を目安にしましょう。

## 野菜たっぷりできれいを保つ！

副菜で代謝アップ～野菜をたっぷり食べて、代謝の流れをスムーズに～

糖質、脂質、たんぱく質の代謝に欠かせない**ビタミンB群**をきちんと取りましょう

生野菜・・・調理の手間がなく簡単に食べることができる

しっかり噛む回数が増えるので満足感を得やすく、加熱に弱いビタミンや酵素を失うことなく摂取できる

レタス・キャベツ・きゅうり  
トマト・セロリ・大根・にんじんなど

\*但し生野菜ばかり食べると体を冷やしてしまうことに！

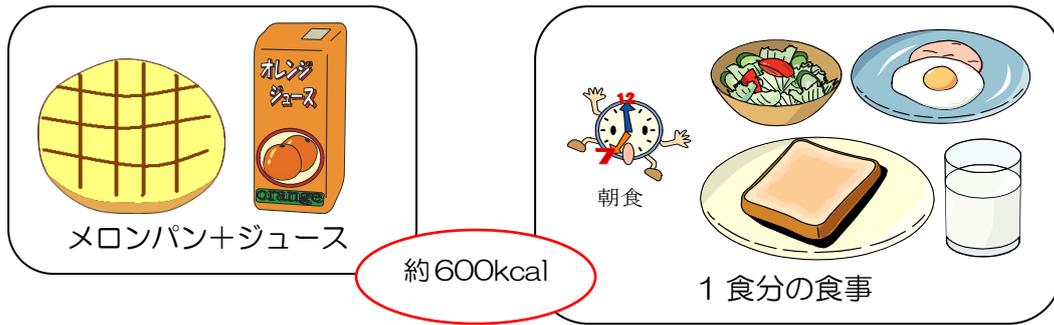
1回の量はサラダ用の器に一杯程度としましょう。

温野菜・・・カサが減って柔らかくなり、甘みが増す

長時間加熱すると、ビタミンCなどは損失するので注意しましょう。  
ビタミンA、D、Eなどは油と一緒に調理することで吸収率アップ。  
少量の油で加熱するとよい

にんじん・かぼちゃ・ピーマン  
トマト・ブロッコリー・  
青菜・グリーンアスパラなど

## きれいな体を保つには「カロリーではなく中味の問題」に気づきましょう！



～同じカロリーなら、どちらを選びますか？～

### \*主食の質と量を見直し、バランスよい献立を

主食を抜くと満足感を得られず間食を食べる、おかずを食べ過ぎてしまうなどによりカロリーオーバー！の可能性もあります。

一口分の量を控えめに、ゆっくりよく噛む習慣もつけましょう。

### \*食べる順番を工夫しましょう

ベジファーストを身につけて・・・葉物野菜や海藻類の小鉢をまずひと皿！

食物繊維には脂質、糖質の吸収を抑え血糖値の急激な上昇を防いでくれる働きがあります。



### \*寝る2時間前までに夕食は終わるようにしましょう

脂肪をため込まないためには、胃の中を空っぽにして休むことが大切です。

### \*冷たい飲み物はできるだけ控えましょう

冷たい飲み物は一時的に血管を収縮させ、血流が悪くなりエネルギー代謝も低下する可能性があります。

### \*間食は適量でやめる習慣をつけましょう

「開封したら食べきれないと気がすまない」・・・半分ですませられない！

週に1日でもまったく食べない日を作ってみましょう。



### 旬の野菜を味わえる一品をどうぞ・・・



### ★新玉ねぎの和風サラダ

材料 2人分

<作り方>

新玉ねぎ	1/2 個
セロリ	1/4 本
きゅうり	1/3 本
青じそ	2 枚
トマト	1/2 個
<ツナドレッシング>	
しょうゆ	大さじ 1
塩、こしょう	少々
レモン汁	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 1
ツナ(汁ごと)	小 1 缶(70g)

- ① 新玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ② セロリは筋を取り斜めに薄切りにする。
- ③ きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ④ 青じそはせん切りにして、①、②と共に水にさらして水けをきる。
- ⑤ トマトは横に薄切りにする。
- ⑥ ツナドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせて、よく混ぜておく。
- ⑦ 器にトマトを並べ、③、④を混ぜ合わせてこんもりと盛り上からドレッシングをかける。