

健康に過ごすためのお買い物術を考えましょう

新しい年が始まりました。お正月に食べ過ぎた！という方もあるかもしれません。

普段のリズムに戻り、寒さや疲れを乗り切るためにも毎日の食事は欠かせません。

みなさんはお買い物に行くときにどんなことに注意をしているのでしょうか？

食品が軒並み値上がりし、食べないといけないことは分かっているけど、買い控えてしまうことがあるかもしれません。

しっかり食べて体調を整えるためのお買い物術を考えてみましょう。

こんなことありませんか？

- 献立を決めずにただ買い物をする
- 献立には入らないけど好きなものを買ってしまう
- 魚は調理も大変だから、あまり買わない
- 果物や野菜は生ごみも増えるし、あまり買わない
- おやつやアイスクリーム、嗜好飲料は必需品
- 気になった菓子パンがあれば、明日の朝のパンにする



こんなところを替えてみましょう

- 食事のメイン（主菜）のおかずは決めましょう・・大切なたんぱく質源の確保をすること
- 夕食の主菜としての肉：魚の比率は1週間で、できれば半々が望ましいです
肉に含まれる飽和脂肪酸の摂取を減らし、魚に多い不飽和脂肪酸を摂取することでLDLコレステロールのコントロールもうまくいきます
- 野菜のおかずは1～2皿用意できるように選びましょう
 - 食物繊維を多く含む葉物、根菜類
 - βカロテンを多く含むほうれん草やかぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜
 - ビタミンDを多く含むきのこ類（骨へのカルシウムの吸収に働く）
 - ビタミンKを多く含む小松菜、ブロッコリーなど（カルシウムを骨に沈着させる）
- 惣菜、加工食品・・すべてを手作りするのは難しい場合など、手間のかかるひじきの煮物、筑前煮等の煮物を購入するのもよいでしょう
ハム、ソーセージ、ちくわなどの練り物も便利な一品です。
食塩量を気にしつつ、適量のさつま揚げなどで、魚の代わりに日があってもよいと思います
- 1日の疲れに欲しいおやつ、コレステロールが気になる場合は和菓子にしましょう
血糖値が気になる場合は食後すぐにカカオ高めチョコをひとかけら程度に・・
- 菓子パンは食事にはしないと決めましょう。手に持つとふんわり軽くても、高エネルギー、高脂質の物が多いです
- 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品は冷蔵庫での定位置を決め、毎日摂取することでたんぱく質、カルシウムの摂取を心がけましょう



プラス1する、マイナスする食品に気づきましょう

野菜は大切だから、
野菜中心の食生活を
心がけている



簡単にうどん、おにぎり
菓子パンなどを食べて
1食を済ませてしまうことが
増えた。



おかずはコロッケ、
から揚げ、など1品で
済ませてしまうことが
よくある



間食でお腹いっぱいになり、
食事が欲しくない



牛乳や果物はほとんど
食べない



思い当たることはあるでしょうか？
サラダに主菜、ご飯、麺の重ね食べ等に
気づき、改善するお買い物を！

★ヘルシークッパ

材料 2人分

鶏ひき肉	80g
干しいたけ	1枚
ゆでたけのこ	50g
にんじん	30g
白ねぎ	10cm
にら	20g
ごま油	小さじ2
水	3カップ
鶏ガラ顆粒	小さじ2/3
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
卵	1個
ごはん	茶碗2杯分

<以下好みに適量>

おろしにんにく、おろししょうが
コチュジャン、韓国のにんく、おろし
白ごま、こしょう

味の素(株)「筋肉をつくる本」より抜粋

<作り方>

- ① 干しいたけは戻して軸を取り、せん切りにする。ゆでたけのこはさっと湯通しして、3cm長さの短冊切りにする。にんじんは細切りにする。
- ② 白ねぎは斜め薄切り、にらは3cm長さに切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、鶏ひき肉を入れてから中火にかけ、焦がさないように木ベラでほぐしながら炒める。
- ④ ひき肉にほぼ火が通りポロポロになったら、水と鶏ガラ顆粒、砂糖、しょうゆを入れる。煮立ったらアクを除き①を加えて弱火で3~4分煮る。
- ⑤ ④に塩を加えて味を調え②を入れる。少し煮たら火を強め、溶き卵をスープ全体に回るよう一気に流し入れる。卵に火が通りすぎないうちに火を止める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。好みでおろしにんにく、おろししょうが、こしょう、コチュジャン、韓国のにんく、白ごまなどを入れるとよい。

忙しい日の夕食にもピッタリの体が温まるご飯です
一緒に加える野菜はあり合わせで充分
玉ねぎ、きのこ類、もやし等好みに加えましょう
ミンチ以外、牛薄切り肉、豚薄切り肉、魚缶詰等々工夫して・・・