

# 2019年 9月号 ぱる通信

～規則的な食生活で健康に～

作成担当：株式会社東テスティバル  
 (和泉 香那、谷田 千尋、横井 千夏)  
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



麦ごはん

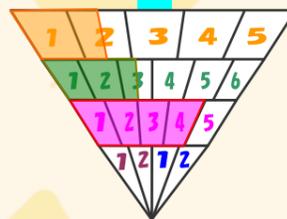
チンゲン菜と  
もやしの和え物

南瓜の  
胡麻味噌だれ

みぞれ汁

秋鮭のけんちん焼き

9月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 630kcal 食物繊維 6.5g  
 たんぱく質 32.1g 食塩相当量 2.7g  
 脂質 15.3g 野菜総量 164g  
 炭水化物 87.6g

9月おすすめ料理の主菜「秋鮭のけんちん焼き」は、崩した豆腐に卵を加え、枝豆や刻んだキクラゲを混ぜた「けんちん地」を、秋が旬の鮭の上のせて焼いた料理です。見た目にも秋を感じていただけます。

## 夕食が遅くなる時の食事の工夫

働き世代の20代から50代は、食事時間が不規則になりがちです。夜遅い時間の食事では、食事からとったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪となり体にたまりやすくなります。また、食事の時間が空き過ぎると、空腹感から早食いや食べ過ぎにつながります。いずれも肥満や生活習慣病を誘発しやすくなるので注意が必要です。

### 夕食を分割して「補食」をとりましょう

夕食の時間が遅くなると分かっているときは補食をとることをおすすめします。

#### ①補食

補食は、夕方の空腹を感じる時間(17時から18時頃)に、糖質が多いおにぎりや、乳製品などを取りましょう。(200kcal程度) 甘い菓子類や嗜好飲料は控えて。

#### 補食によい食品



おにぎり 1個 200kcal  
 バナナ 1本 85kcal  
 ヨーグルト 1個 67kcal

#### 食べやすい菓子パンのエネルギー (例)



あんぱん(100g) : 280kcal  
 メロンパン(100g) : 297kcal  
 チョココロネ(100g) : 308kcal

菓子パンはエネルギーが高いものが多い。

#### ②夕食

帰宅後は補食の分だけ量を減らし、軽めの食事を。できれば就寝の3時間前までにすませましょう。

#### 低エネルギーの料理

- 揚げ物や肉などは少なめで野菜を中心に。
- きのこや海藻類、汁物で満腹感を。

おすすめ料理  
 焼き物、刺身、煮物、蒸し料理、温野菜

夕食の食べ過ぎに注意！



よく噛んで食べることも効果的！

消化をよくする他、満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。



補食を上手に利用して、生活習慣病を予防しましょう！

