

**運**動と一緒に気をつけたいのが毎日の食事。運動でたくさんエネルギーを消費しても、それ以上にいっぱい食べてしまったら台無し。二つのバランスが大切です。図2はいくつかの食品のエネルギー量を示したものです。食品のエネルギーに関するいろいろな本も出版されていますので、それらも参考に、一日の摂取エネルギーをチェックし、食事の量に気をつけましょう。

また、量とともに大事なのが栄養バランスと食べ方。好きな物ばかりを食べて栄養が偏ったり、朝食を食べずに1日2食になったりなど、不規則でバランスの

悪い食生活は好ましくありません。ご飯などの主食と、魚や肉、野菜などのおかずをバランスよく食べ、朝食もしっかり取るようにしましょう。ほかにも、「1日350gを目標に野菜を多く取る」、「肉より魚」、「夜遅くに食べない」、お父さんたちにはちょっと厳しい「アルコールは控えめに」など、脂肪を減らすためのポイントはたくさんあります。

これらのポイントを押さえ、今日から早速、バランスのよい食事をしましょう。

運動と食事。生活習慣を改善し、皆さんもバランス生活で、内臓脂肪を減らしておなか周りスッキリ。健康！元気！

# 二に食事！

●図2 食品のエネルギー量（目安）

ご飯 1膳（130g）  220kcal	食パン 1枚（6枚切）  175kcal	ラーメン 1人前（汁含む）  510kcal	かけそば 1人前（汁含む）  380kcal	カレーライス 1人前  610kcal	牛丼 1人前（並盛り）  530kcal
焼き魚（鮭） 1切れ（80g）  120kcal	刺身（マグロ） 1人前（100g）  130kcal	鶏のから揚げ （鶏肉100g）  340kcal	とんかつ （豚肉100g）  480kcal	ショートケーキ 1個（90g）  310kcal	リンゴ（生） 1個（250g）  115kcal

※参考：「五訂増補 日本食品標準成分表」（文部科学省）、「食品標準成分表（2007）」（全国調理師養成施設協会）、「新食品成分表（2007）」（一橋出版）等

メタボリックさようなら！

タッピーのおすすめ健康レシピ



おいそ〜♪

## 鮭の南蛮漬け（1人分 177kcal）



魚に、野菜やきのこをプラスしボリュームアップ↑

### 材 料（4人分）

鮭	4切れ
塩	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1杯半
にんじん	1/2本
たまねぎ	中1個
小ねぎ	4本
生しいたけ	8枚
だし汁	300cc
A	酢 100cc
	しょうゆ、砂糖 各大さじ4
	赤とうがらし 2本

### 《作り方》

- ① 鮭は1切れを4つに切り、水気をふいて塩をふり、しばらく置く。
- ② にんじんは3〜4cmの千切りに、生しいたけも千切り、たまねぎは縦半分にしたものを薄切りにして、分量のだし汁でさっと煮る。
- ③ ②を火からおろし、Aの調味料を合わせて漬けておく。
- ④ ①の鮭に小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き、③に漬ける。
- ⑥ 器に盛り付け、小ねぎを散らして完成！

