

遅い時間の夕食はなぜいけないの？



夜遅い時間に食事をとると、食事からとったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。また、血糖値も上昇しやすくなります。

翌朝、食欲がなくて朝食が食べられない原因になり、生活リズムが乱れやすくなります。



夕食の時間が遅いと、眠る時間も遅くなってしまいます。きちんと睡眠をとらないと、心身の疲れが抜けません。

夕食が遅くなる時は…**食べ方を変えてみよう！**



脂肪の多い肉や揚げ物は控えめに、エネルギーのとりすぎを防ぐ。



野菜料理も多めにとりましょう！



低脂肪の肉や魚、煮物、蒸し物がオススメ☆

よく噛んで食べる



消化を良くし、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。

夕食までかなり時間が空くときは、夕方におにぎりなどを軽くて食べて、分割食に。



菓子パンやスナック菓子はNG×

タッピーの健康ランチ



東区マスコットキャラクター「タッピー」

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

●《本日の献立》

- ご飯
- 厚揚げとえびのチリソース
- 大根の中華風サラダ
- ほうれん草と春雨のスープ
- ぶどうゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	648kcal(約400kcal)	500~650 kcal(約400kcal)
脂質エネルギー比*	23.8%	25 %程度
食塩相当量	2.9g	3.0g 程度
野菜の量	191g	100g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0.0	0
厚揚げとえびのチリソース	249	12.9	13.6	2.7	1.4	101
大根の中華風サラダ	56	2.3	2.5	1.1	0.5	70
ほうれん草と春雨のスープ	34	2.6	0.3	0.7	1.0	20
ぶどうゼリー	59	1.4	0.2	0.1	0.0	0
合計	648	23.2	17.1	7.0	2.9	191

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先
東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



さっぽろ市
02-Q03-22-419
R4-2-341

【主食】ご飯 160g

【主菜】厚揚げとえびのチリソース

【材料(2人分)】

厚揚げ	100g
片栗粉	大さじ1弱
むきえび	6尾(60g)
片栗粉	大さじ1/2
たまねぎ	強
ピーマン	25g
しょうが	50g
にんにく	30g
サラダ油	4g
トマトケチャップ	4g
豆板醤	大さじ1強
砂糖	大さじ1強
A 顆粒中華だし	大さじ1強
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ1/2

【作り方】

- ① たまねぎはくし切り、ピーマンは2×4cm程度の短冊切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② Aは合わせておく。
- ③ 厚揚げは食べやすい大きさに手でちぎり、片栗粉をまぶす。むきえびにも片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油(全体の1/3量)を熱し、たまねぎとピーマンを炒めて一度取り出す。
- ⑤ フライパンに残りのサラダ油をたし、しょうが、にんにくを炒め、厚揚げ、むきえびを加えて中火で焼く。
- ⑥ ④を戻し、Aを加えて混ぜながら加熱し、煮立ったら弱火にして1分ほど煮て、盛り付ける。

【作り方】

- ① 水にゼラチンを振り入れてふやかしてから、湯せんで溶かす。
- ② 鍋にぶどうジュース、レモン汁を加え、沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ③ 器に注ぎ、冷やし固める。

【デザート】ぶどうゼリー

【材料(2人分)】

ぶどうジュース	200ml
水	大さじ1
ゼラチン	2.5g
レモン汁	小さじ1/2

【副菜】大根の中華風サラダ

【材料(2人分)】

大根	50g
きゅうり	40g
にんじん	10g
もやし	40g
ツナ缶(水煮)	15g

A	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	白ごま	小さじ1/2

【作り方】

- ① 大根、きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- ② もやしはさつとゆで、ザルに上げて冷まし、水気を切っておく。
- ③ ボウルにAを合わせ、①、②、汁気を切ったツナ缶を混ぜ合わせる。

【汁物】ほうれん草と春雨のスープ

【材料(2人分)】

ほうれん草	20g
たけのこ(水煮)	20g
春雨	10g
あさり(むき身)	20g
コンソメ	1/2個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて、冷水にとり、水気を絞り、食べやすい長さに切る。たけのこは薄切りにする。
- ② 春雨はキッチンばさみで食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に水を入れて沸かし、沸騰したら②を入れて弱火で煮る。柔らかくなったらコンソメ、たけのこ、あさりを入れる。
- ④ ほうれん草を加えてひと煮たちしたら、塩、こしょうで味を調える。

東区まるごと健康宣言



次回のタピリーの健康ランチは、
12月14日(水)の予定です!

