

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！

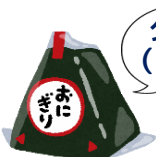


脂肪の多い肉や揚げ物は控えめにし、エネルギーのとりすぎを防ぐ。



低脂肪の肉や魚、煮物がオススメ☆ 野菜料理も多めにとりましょう！

夕食までに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。



夕方
(主食)



帰宅後
(主菜, 副菜)

菓子パンやスナック菓子は NG×

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。



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。

タッピーの健康ランチ

●《本日の献立》●

- ・ご飯
- ・さばの竜田揚げ レモン野菜添え
- ・キャベツとじゃこのサラダ
- ・きのこ汁
- ・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	604kcal(約400kcal)	500~650 kcal(約400kcal)
脂質エネルギー比*	29.2%	25 %程度
食塩相当量	2.5 g	3.0 g 程度
野菜の量	163 g	100 g 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
さばの竜田揚げ	248	15.6	17.8	1.7	0.7	108
キャベツとじゃこのサラダ	26	2.2	0.7	1.8	0.9	50
きのこ汁	28	2.7	0.6	2.4	0.9	5
ぶどうゼリー	52	2.0	0	0.1	0	0
合計	604	26.5	19.6	8.4	2.5	163

※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-Q03-24-158
R6-2-107

【主食】ごはん 160g

【主菜】さばの竜田揚げ レモン野菜添え

【材料(2人分)】

生さば	140g
A 酒	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	5g
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量
たまねぎ	60g
きゅうり	40g
にんじん	30g
B レモン汁	2g
B 砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1
レタス	20g
ミニトマト	4個

【作り方】

- ① さばは骨を取って、A の調味料に漬け、冷蔵庫に入れ 30 分ほど置く。
- ② 付け合わせのたまねぎは薄いせん切りにして塩もみ(分量外)し、しっかりと水気を絞る。
きゅうりとにんじんも、たまねぎと同じ位の長さでせん切りにする。
- ③ ②をすべてボウルに入れ、Bの調味料を加えて和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ さばの水気をよく拭き、片栗粉をまぶして、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 器にレタスをしき、さばと③の野菜、ミニトマトを盛り付ける。

【デザート】ぶどうゼリー

【材料(2人分)】

ぶどうジュース	160ml
砂糖	小さじ1/2
ゼラチン	4g
水	大さじ1

【作り方】

- ① 水にゼラチンを振り入れ、ふやかしてから湯せんで溶かす。
- ② 鍋にぶどうジュースと砂糖を加え、沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ③ 器に②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

【副菜】キャベツとじゃこのサラダ

【材料(2人分)】

キャベツ	50g
もやし	50g
刻み昆布	5g
ちりめんじゃこ	10g
ごま油	小さじ1/4
和風ドレッシング	小さじ2

【作り方】

- ① キャベツは短冊切りにする。刻み昆布は水で戻す。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ、もやし、刻み昆布の順にさっと茹でて、ザルにとり冷ます。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリに炒める。
- ④ ボウルにキャベツ、もやし、刻み昆布、ちりめんじゃこを入れて混ぜ、ドレッシングで和える。

【汁物】きのこ汁

【材料(2人分)】

まいたけ	40g
ぶなしめじ	20g
しいたけ	20g
えのきたけ	20g
長ねぎ	10g
だし汁	300ml
味噌	小さじ2

【作り方】

- ① まいたけ、ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけは石突きを取る。
- ② まいたけとぶなしめじは小房に分け、しいたけはせん切り、えのきたけは3cm位の長さに切り、ほぐしておく。
長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁ときのをに入れて煮る。火が通ったら、味噌と長ねぎを加える。

東区まるごと健康宣言



今回のタッピーの健康ランチは、
12月11日(水)の予定です！

