



ひよっこ管理栄養士のちょっと気になる

『脱！年末年始太り！！』

保健センター管理栄養士の大山です。12月はひよっこシリーズ拡大版でお伝えいたします！毎年この時期になると、楽しいイベントが増えて、おいしいものがたくさん食べられますよね。ですが、油断をしていると「あれ、お腹周りが・・・」なんてことはありませんか？

◆冬に太りやすい理由は？

人間の身体は、寒さでエネルギーを消費する分、エネルギーを蓄えなければと考えると、冬場は「省エネモード」に身体が切り替わってしまうのです。また、寒さから身を守るために、高カロリーのを欲するようになります。



◆他にもあった！冬太りの原因

- ・年末年始の外出機会が増加により、摂取カロリーが増える。
- ・食事の内容が偏る、時間が不規則になる。
- ・寒さにより、屋内で過ごす時間が増え、運動不足になる。
- ・「ちょっと太っても着込んでいるからわからない」という気の緩み。

～冬太り防止レシピ！豚肉と白菜のみぞれ鍋～

みぞれ鍋とは、大根おろしを加えた鍋料理のこと。すりおろした大根にはイソチオシアネートという辛み成分が含まれており、代謝を高めて脂肪をつきにくくしてくれる働きがあります。ただし、加熱しすぎてしまうと壊れやすい成分なので、大根おろしを鍋に入れた後は加熱しすぎないように注意しましょう。

<材料2人分>

- ・豚もも肉薄切り 200g
- ・白菜 1/8個(150g)
- ・しめじ 1パック(100g)
- ・えのきだけ 1パック(100g)
- ・にんじん 1/2本(50g)
- ・水菜 1/2束(100g)
- ・大根おろし 1/2本分(約500g)

【A】

- ・だし汁 200g
- ・酒 100ml
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・大根おろしの汁 適量

<作り方>

(※下準備)大根はおろしておく。

- ①豚肉は長さを4等分に切る。白菜は一口大に切り、きのこ類は石づきを切落とし、小房に分ける。にんじんは、薄い輪切りにし、水菜は4cmの長さに切る。
- ②鍋に【A】を入れて火にかけ、煮立ったら①で切った具材を加えて煮る。
- ③全体に火が通ったら、大根おろしを加えて一煮立ちさせて火を止める。

【1人分カロリー 300kcal、塩分2.3g (豚ばら肉の場合558kcal)】



豚もも肉を豚ばら肉にする
と+ 258kcal なので注意！

「食べ過ぎてしまった！」と気付いたときがチャンスです。
「明日から…」ではなく、今日の食事から調整を始めましょう！