

2019年 春

身体によくて美味しい食事



総エネルギー	604kcal
たんぱく質	25g
脂質	16g
炭水化物	88g
鉄分	2.7g
カルシウム	100.5g
食物繊維	5.9g
塩分	2.3g

【メニュー】

☆ひじきご飯	321kcal
☆トマトのスープ	14kcal
☆白身魚のブロッコリー味噌焼き	56kcal
☆牛肉とアスパラの黒胡椒炒め	129kcal
☆ゴボウとレンコンの甘辛炒め	45kcal
☆菜の花の辛し和え	9kcal
☆果物	30kcal

メタボ撃退メニュー

「習慣」が健康をつくる。この言葉には説得力があります。ではなぜそんなに習慣が大切といわれるのでしょうか？習慣の強さは特に気合を入れなくても、ふとやってしまえる事。健康習慣を考えた場合、例えば運動。身体を適度に動かすことによりストレスは発散され身体の硬さはとれて血液の循環も良くなり、眠りも深くなったり、爽快感も味わえる。

習慣になるには次の4つがキーワードが鍵になるといわれています。1合図、2行動、3報酬、4繰り返す。例えば朝起きて水を飲むの合図で外へ出て歩くという行動をする。朝の空気の気持ち良さや景色に感動するなどの報酬を得て、繰り返し習慣になる。悪い例で悲しいという合図でお酒を飲む、飲酒することで、悲しみから開放されるという報酬を経て、繰り返すとアルコール依存症になります。

糖尿病の予防のためには、食事と運動は両輪です。一日3回食事をし、特に朝にたんぱく質や野菜のある食事を、昼も同様にして、夜のドカ食いを避ける。特に夜は野菜から食べるように心がける、食物繊維には糖質の吸収を遅らせる働きがあります。一日40分はややきつめのウォーキングと筋カトレニングを。身体を動かすなど、習慣になればなんなくできるようになります。

春メニューはカロリーも600kcalを少しオーバーする程度、野菜もあえて大きく切りました。魚の白味噌にも野菜を混ぜ込み春の朧の雰囲気を考えました。少しずつ春の気配を感じる季節になりました。いろんな事にチャレンジしたくなります。