



メタリックシンドロームの予防

内臓脂肪を減らす食事・運動のポイント

1日3度の食事リズムをつくるのが基本です。朝食抜き、夜遅くの食事、間食の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎなど、3度の食事リズムを壊す悪い食習慣は、内臓脂肪が蓄積する大きな要因になります。

- 摂取エネルギーは減らしましょう。
- 脂肪、糖質は摂り過ぎないようにしましょう。
- 野菜を十分に摂りましょう。
- 良質のたんぱく質を欠かさずに摂りましょう。
- 禁煙しましょう。
- 定期的に運動をしましょう。
- 日常生活の習慣を変えましょう。



今月の行事食

○5月3日
憲法記念日
赤飯

○5月5日
こどもの日
柏もち

なぜ端午の節句に柏もちを食べるの？



☆端午の節句は、五月五日に病気や邪気を払う行事として中国から日本に伝わったのが起源です。柏の葉は、新しい芽が出てこない古い葉がおちないことから、「家系が絶えない」という縁起をかついで柏もちを食べようになったと言われています。

当月の人気メニュー

グリーンピースとベーコンのスープ煮

材料(4人分)

グリーンピース生	200g
ベーコン	20g
たまねぎ	160g
コンソメ	2g
水	200g
塩	0.4g
こしょう	少々
薄口醤油	4g

つくりかた

- ① グリーンピースのむき身は、きれいに洗って、水を入れた鍋に入れ沸騰したら一回水を捨てる。新しい水を入れグリーンピースを入れ弱火で30分位煮る。
- ② ①にコンソメ・1.5cm 位に切ったたまねぎ・ベーコンを入れ、出て来るアクを取りながら、30~40分弱火で煮込む。
- ③ 材料が柔らかくなれば塩・こしょうで調味する。



1人分栄養価

エネルギー	83kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	2.2g
塩分	0.6g



お食事に関してわからない事等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。