

# 外食と生活習慣について

10年後、あなたはどんな暮らしをしているでしょうか。健康は、これから先もあなたらしい人生を楽しむための投資です。「生活習慣病は一日にしてならず」、日々の生活の積み重ねが生活習慣病につながりますが、改善も同様です。



2月2日に、糖尿病教室でバイキング形式の食事会を行いました。

外食は、一人前が多く、味付けも濃厚な場合があります。また、食品の偏りができやすいため、料理の選択、食べ方には注意が必要です。



外食時の心構えは、

- ① 単品よりも定食を選ぶ。
- ② 野菜を先に食べる。
- ③ 良く噛んでゆっくり食べる。
- ④ 漬物、汁物は控える。
- ⑤ 食べ残す勇気を持つ！



飲酒は、適量ならストレス発散などに効果がありますが、大量飲酒は逆効果です。水分は、ジュースよりも水やお茶でとりましょう。間食も時間と内容を決めて、長時間食べないようにしましょう。



# 栄養だより

2013年 3月  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

自分の生活習慣を振り返り、改善のための、続けられる無理のない計画を立ててみましょう。新たな年度が、より良くなりますように。

## 今が旬の食材



★ なばな ★

香川県は、なばなの全国三位(平成二十年)の生産量を誇ります。ビタミンCが豊富で、風邪の予防に効果的です。また、鉄分や葉酸、カルシウムなどミネラルも豊富な緑黄色野菜です。

**カルシウムとは？**  
骨や歯を作るのに必要なミネラルです。また、精神安定、血圧低下、動脈硬化予防に効果があるといわれています。しかし、最も不足しやすい栄養素でもあります。骨粗鬆症の原因です。

## 簡単春のレシピ紹介

### なばなの辛子和え(4人分)

なばな.....160g	和辛子.....0.4g
すりごま.....5.2g	濃口醤油.....9.2g
卵.....60g	油.....4g

※和辛子のかわりに練り辛子でも可。

### ★ 作り方 ★

- ① 食べやすい大きさに切ったなばなを、沸騰したお湯でゆがく。
- ② 和辛子を水(分量外)で溶く。
- ③ ②とすりごま、濃口醤油を合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油を引いて卵を焼き、細く切る。
- ⑤ ①と③を合わせて器に盛り、④を上に乗せる。



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

