

知って
おきたい

体の健康豆知識

食欲の秋でも甘いものはほどほどに!

●お菓子も果物も大量摂取はキケン!

甘いお菓子の誘惑は尽きませんが、毎日たくさん食べると、肥満や高血糖につながります。お菓子にたっぷり含まれる砂糖の糖分は血液中のブドウ糖を急激に増加させ、高血糖、肥満の原因に。また、ビタミンやミネラルが豊富で身体に良いとされる果物にも、実は糖分が多く含まれています。お菓子類・果物ともに80kcalを目安に食べるようにしましょう。缶コーヒー、炭酸飲料などの飲み物にも注意。水分補給は水やお茶など、ノンカロリーのを。コーヒーや紅茶を飲むときにも、砂糖を入れないようにしましょう。

●甘いものと上手に付き合うには

食べる時間にも注意が必要。食後はカロリーオーバーになりがちなので、間食として少量を取るようにしましょう。1日中ダラダラ食べ続けるのもNG。あめやガムなど、少量の糖分のものでもトータルで高カロリーになってしまうので、小分けになっているものを、食べる分だけ用意するようにしましょう。もし食べすぎてしまったら、次の食事でカロリー調整を。また、バターや生クリームを使った洋菓子よりは、低コレステロールの和菓子を選ぶのがベター。摂取量に注意して、甘いものを楽しみましょう!

それでも
食べたい
甘い物……

1日の適量はどれくらい?

糖分を多く含むお菓子や果物は高カロリー。
1日80kcalくらいの量を目安に食べる分だけ取り分けて、
食べ過ぎを防ぎましょう。



カップアイスなら…
1/2個 (45g)

どら焼きなら…
1/3個 (30g)

みかんなら…
中2個 (180g)

りんごなら…
中1/2個 (150g)

ショートケーキなら…
1/4個 (25g)

板チョコなら…
3片 (15g)

バナナなら…
中1本 (100g)

ももなら…
1個 (200g)

お菓子

果物

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

水彩通信

暮らしに役立つプチ情報

読書の秋、スポーツの秋、色々な楽しみがありますが、やっぱり秋の味覚を楽しむことは外せません。秋刀魚や秋鮭も美味しいです。でも今月のレシピは『あじ』です。消化促進や疲労回復効果のあるハーブが使われています。季節のものを美味しく頂きたい、秋風を楽しみながらウォーキングや散歩でカロリー消費。何事もバランスが大切です。

エコネタ 通信

エコドライブを はじめてみよう!

ドライブに行く機会が増える秋の行楽シーズン。車を運転するときは、ほんのちょっとしたことに気をつけて、燃費が良く環境にもやさしい“エコドライブ”を心がけましょう。



eco1 ふんわりアクセル

最初の5秒で“時速20キロ”を目安に、ふんわりしたアクセル操作でやさしく発進!

eco2 加減速の少ない運転

車間距離は詰めすぎず、加減速を減らして、速度にムラのない定速走行を!

eco3 早めのアクセルオフ

エンジンブレーキも効果的。停止時は早めにアクセルから足を離しましょう!

eco4 アイドリングストップ

待ち合わせや荷物を積み下ろしている間など、無用なアイドリングは控えて!

●詳しくは、「チャレンジ25」のホームページをご覧ください。
<http://www.challenge25.go.jp/>

今日の 晩ごはん

あじの 干物ハーブ焼き



料理作成
チーム服部

材料
4人分

- あじの干物 4尾
- オリーブ油 大さじ2
- ブラックペッパー 適量
- ミニトマト 8個
- レモン 1/2個
- [A] 白ワイン 1/2カップ
- しょうが(薄切り) 1かけ
- にんにく(薄切り) 1かけ
- タイム(生) 4本
- ローズマリー(生) 4本

ビニール袋に(A)の材料とあじの干物を入れ、10分くらい漬け込みます。ミニトマトは

へたをつけたまま横半分に切り、レモンは輪切りに。あじの干物を汁ごと

天板にのせ、空いたスペースにはミニトマトもせて、全体に

オリーブ油をかけたら、220℃のオーブンで10分くらい焼きます。

器に盛り付け、レモンをのせて

ブラックペッパーを振ったら完成!



チーム服部考案の健康レシピ150品を掲載!
書店にて好評発売中!
「服部幸應の健康レシピ」
服部幸應・著
(学研教育出版/1,050円(税込))

免疫力を高める
風邪&
花粉症予防
レシピ♪



Fh

株式会社ファインドホーム

TOTO

水まわりのコンビニ

水彩プラザ 千葉店