

◆炭水化物が多くなり過ぎていませんか？

「ラーメンとチャーハン」、「うどんといなり寿司」、「弁当とカップ麺」などのW炭水化物や丼物の大盛、特盛などになっていませんか？炭水化物(糖質)はエネルギー源になり、身体を動かすのに必要な栄養素ですが、過剰になると、肥満や糖尿病につながります。

下表に1食あたりの炭水化物量(ごはんの場合)の目安を示しました。肥満が気になる方、在宅ワークや外出自粛で身体活動量が減っている方は、炭水化物の量を調整してみましょう。

ごはんの量 100g	150g	200g	250g～
座位中心の女性 糖質を制限したい方	座位中心の女性 体重を減らしたい男性	座位の他歩行・軽スポーツを行う女性 座位中心の男性	よく身体を動かす女性 座位の他歩行・軽スポーツを行う男性



+

丼物

ちょっとひと手間でヘルシースピードランチ 3

れたは屋、気ん食一へにの時皿ルな量にでシーがも手一多点多大軽なもく変に品あり便利食一もあり利べ品をます過でれす。る。し野菜食かものましや塩しのはう。海藻が多、早をく食手たりない早くぷりなり作りすりすれ、といやす忙取りりいい、い入っご



◆食物繊維が不足していませんか？

食物繊維たっぷりの野菜や海藻、きのこ、こんにやくなどを組み合わせて満腹感を！



種類	働き
不溶性食物繊維	便のカサを増やす。腸内細菌のエサになり腸内環境を良好にする。
水溶性食物繊維	糖質の吸収を緩やかにする。コレステロールの排泄を助ける

雑穀米を取り入れると手軽に食物繊維が増やせます



エネルギー576kcal 塩分 2.0g

レトルトスープで簡単中華丼

【材料】	【分量】(1人分)
白菜	鍋野菜セット 100g
人参	
しいたけ	
長ネギ	
水菜	
豚肉(こま切れ)	50g
シーフードミックス	75g
ごま油	小さじ1
しょうが(千切りまたはおろし)	小さじ1/2
フカヒレスープ(レトルトパウチ)	1/3袋
水	大さじ2
雑穀ごはん	200g

- 【作り方】
- ①シーフードミックスは熱湯をかけて解凍しておく。
 - ②フライパンにごま油としょうがを入れて熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらシーフードミックスと野菜を入れて炒め、一度火を止める。
 - ③レトルトスープと水を加えて再び火をつけ、野菜がしんなりするまで煮る。(途中、煮詰まりすぎたら水を足す)



エネルギー591kcal 塩分 2.3g

食物繊維たっぷり 豚こまとワカメ・えのきのピリ辛丼

【材料】	【分量】(1人分)
豚肉(こま切れ)	80g
カットワカメ	大さじ1
えのき茸	1/2袋
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
豆板醤	適宜
ラー油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ(3倍希釈タイプ)	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
刻みねぎ	大さじ2
雑穀ごはん	200g

- 【作り方】
- ①豚肉は大きければ一口大に切る。カットワカメは水につけて戻す。えのき茸は、軸を切り落とし、2等分してほぐす。
 - ②フライパンにごま油とおろしにんにく、豆板醤を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら水気をきったカットワカメとえのき茸を炒め、全体に油が回ったら、Aの調味料を加えて軽く煮る。
 - ③仕上げに刻みねぎをたっぷり加え、ごはんのにのせる。
※豆板醤を使わない場合は、仕上げにラー油を加える。