

健康通信

ルピナス

令和4年
2月号



隔月で健康情報をお届けします。あなたの健康管理にお役立てください。
ルピナスは花の名前で、花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」

生駒市生活支援課

今年の恵方は
北北西

2月といえば**バレンタインデー**です。

チョコレートを食べる機会も多くなるのではないのでしょうか。

チョコレートに含まれる**カカオポリフェノール**には動脈硬化、がん予防、認知症予防、疲労回復、集中力・記憶力アップ、便秘改善など、様々な効果があるといわれています。カカオポリフェノールの含有量は、**ビターチョコレート**>ミルクチョコレート>ホワイトチョコレート となるので、カカオ分の高い**ビターチョコレート**がおすすめです。

チョコレートは糖質や脂質が多く高カロリーなので、**食べすぎには注意**しましょう。

※板チョコ(ミルク)1枚あたり 約280~300kcal

間食は食べすぎないようにし、 栄養素の不足が補えるような種類を選びましょう

間食とは、朝食・昼食・夕食以外の食べ物や飲み物のことです。みなさんは普段どのような間食をどのくらい食べていますか？

一般的に、**間食は1日に200kcal程度**が適量といわれています。**食べすぎ**や**夜間の間食**は**肥満**につながる可能性があるので注意しましょう。食品の袋には**栄養成分**が表示されているものも多いので参考にしてみてください。

クッキー・チョコレート・スナック菓子などの洋菓子は、**高エネルギー**のものが多くあります。スナック菓子には、**食塩**も多く含まれています。炭酸飲料やコーヒー飲料など、**砂糖**が多く含まれている飲み物にも注意が必要です。

しかし、食べてはいけないわけではありません。小皿に少量分けたり、小袋(1人分程度のもの)を利用し、**回数や量を減らす**ことが大切です。

また、間食には、**楽しみ**としてだけでなく、食事だけでは**不足しがちな栄養素を補う役割**もあります。カルシウム源となる牛乳やヨーグルト、ビタミンや食物繊維を多く含む果物などを選択してみてください。

食べすぎないように間食の回数や量を減らす工夫をすること、**不足している栄養を補えるような食べ物**を選ぶことが大切です。

健康・簡単・お得レシピ紹介

余った福豆を活用!

豚肉と煎り大豆のケチャップ煮

1人分 約160円

(1人あたり:エネルギー 305kcal、塩分 0.9g)

【材料(2人分)】

- 豚肉……………150g
- たまねぎ……………1/2個
- 塩こしょう……少々
- 油……………大さじ1/2
- ☆煎り大豆………30g
- ☆ケチャップ…大さじ2
- ☆しょうゆ………小さじ1
- ☆砂糖……………大さじ1/2
- ☆水……………150ml



【作り方】

- ①豚肉は一口大にし、塩こしょうをかける。たまねぎは薄くスライスする。
- ②鍋に油を入れ、たまねぎをしんなりするまで炒める。
豚肉を加え、表面の色が変わる程度に炒める。
- ③☆を加え、煮立たせる。弱火にし、約20分煮込んだ後、お皿に盛りつける。