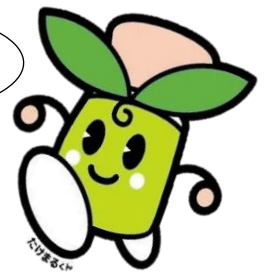


# ルピナス



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」  
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

生駒市生活支援課 (74-1111)

## 中食（なかしょく）を用いた食事の整え方

飲食店で食べる食事を「外食」、自宅で調理し食べる食事を「内食」、その中間でスーパーやコンビニにあるお弁当やお惣菜を購入し、家や職場で食べる食事を「中食」といいます。今回は中食を上手に取り入れるための選び方や工夫についてお伝えします。

### 中食のデメリット

摂取カロリーが多くなりがち  
野菜が少ない  
塩分や脂質が多め  
価格が高め

炭水化物が多い



デメリットにひと工夫で  
健康的な食事にチェンジ！

塩分が多く  
バランスが悪い



脂質が多い  
野菜が少ない



野菜が少ない



糖質が多い  
バランスが悪い



### 中食のメリット

料理する手間が省ける  
すぐに食べることができ、  
いろんな料理を手軽に楽しめる  
片付けがいらぬ



うどんをみそ汁に変え  
副菜にとうふを

野菜とゆで卵を追加  
スープは飲まない



丼ものでは  
中華丼がおすすめ



幕の内弁当など  
緑の多いお弁当を



サンドイッチ  
がおすすめ



## 冬期うつに注意！こころのセルフケアを知ろう

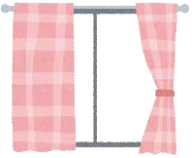
寒いと、外に出るのがおっくうになり、眠れないなどの不具合を感じる人が増えます。誰しもあることですが、冬に気分が落ち込みやすいのには理由があります。

### 寒さがこころにもたらす影響

- 1.日照時間が短い冬は、気持ちを安定させる脳内物質セロトニンが減少し、元気が出にくい。
- 2.血の巡りが悪くなり、疲れやすく、不安や気持ちの落ち込みが強くなる。
- 3.外出の機会が減り、家にいる時間が増えると、人と話したり体を動かす機会が減るため、気分が落ち込みやすくなる。
- 4.朝起きるのがつらくなるなど、生活リズムが乱れ、昼夜逆転もしやすくなり、こころも不安定になりやすい。

### できることから、やってみよう！

- 1.朝、少しだけカーテンを開けて光を取り込む。  
ベランダに出て光を感じる。
- 2.何もできない日があっても大丈夫！ 休むことも大事。
- 3.食べられる時に、少しずつ！  
温かい飲み物、汁物だけでも◎  
体が温まると、こころも少し楽になる。
- 4.体を温める。  
特に首、お腹、足首を温める。  
血行がよくなり、リラックス効果が得られ、こころもほぐれる。



## 健康・簡単・お得レシピ紹介

## 「簡単自炊！電子レンジで作るおかず」

### ＼食べて、温まろう！／ 電子レンジで作る春雨担々麺

エネルギー：392kcal、たんぱく質：17.1g  
食塩相当量：2.3g

#### 【材料】

- ・春雨 ……30g
- ・小松菜 ……20g
- ・人参 ……10g
- ・もやし ……10g
- ・豚ミンチ ……50g
- ※野菜は何でもOK

#### (調味料)

- ・牛乳 ……80cc
- ・水 ……80cc
- ★
  - ・鶏がらスープ ……小さじ1
  - ・醤油 ……小さじ1
  - ・砂糖 ……小さじ1/2
  - ・ごま油 ……小さじ1
  - ・すりごま ……大さじ1

★を焼肉のたれ大さじ1.5杯で代用できます。



5～6分



#### 【作り方】

- 1.大きめのボールか丼に、調味料を入れ、よく混ぜる。
- 2.そこへ豚ミンチ→食べやすい大きさに切った春雨、野菜の順番にのせていき、最後にラップをふんわりかける。
- 3.電子レンジ600Wで5～6分レンジにかける。  
様子を見ながら、肉、野菜、春雨に火を通す。  
火が通ったら、しっかり上下をかき混ぜ、味をなじませ完成。

※辛い味がお好みの方は、七味や豆板醤、ラー油などを混ぜてお召し上がりください。

