イムス富士見総合病院　栄養科だより

ライフケアサプリ

第15号
2024年1月発行
冬号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。

Meal Handbook
おしょくじ手帳

食べて、動いて、健やかに過ごそう

健康にはバランスの良い食事と適度な運動がかかせません。
しかし寒い日が続くと、食べてばかりで体を動かす機会が減りがちです。
毎日の食事や運動の習慣を見直し、寒い季節も元気に過ごしましょう!!

1 バランスのいい食事を知ろう！

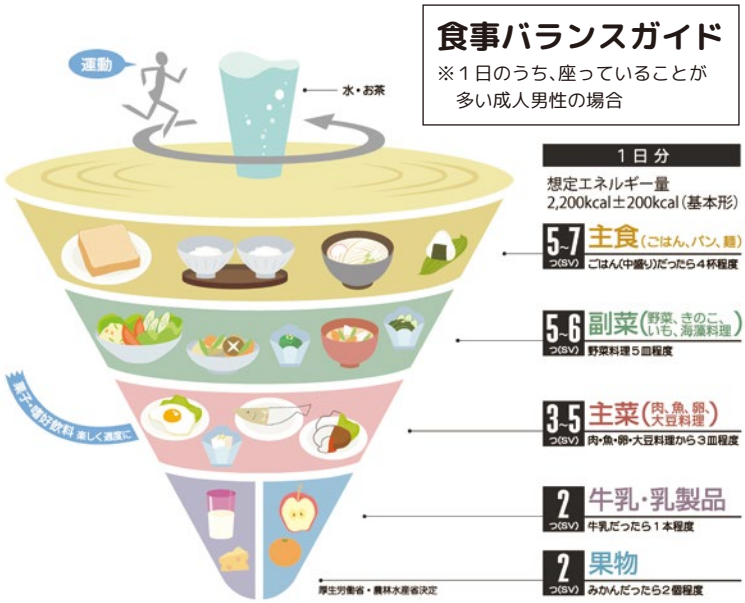
身体をつくる3つの源

日々の食事ではまず**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえる事から意識しましょう。
例えば、外食やテイクアウトを利用する時は、プラス１品で**副菜**を合わせたり、夕食を準備するときに翌日の朝食分の**主菜**も合わせて準備するなど、ちょっとした工夫でバランスのよい食事に近づける事が出来ます。

主食
エネルギーの源
炭水化物
ご飯・パン・麺類・いも類など

主菜
筋肉を作る源
たんぱく質
肉・魚・卵・豆など

副菜
体の調子を整える源
ビタミン・ミネラル
食物繊維
野菜・キノコ・海藻など



それぞれのバランスもチェックしよう

バランスの良い食事が大切、とよく耳にしますが「どんな食事にしたらバランスが良いのか分からない」と感じている方も多いと思います。
何をどれくらいの量食べたらよいか、おおよそのバランスを分かりやすく図にした**「食事バランスガイド」**（農林水産省と厚生労働省の共同により策定）をめやすに、自分の食事を見直してみましょう。

詳しくはこちら
農林水産省ホームページ
みんなの食育
「食事バランスガイドとは」

2 ちょこっと運動の習慣をつけよう！

スポーツではなくても、日常生活のちょっとした行動が運動となります。
意識して体を動かし、できれば習慣化できるよう心がけてみましょう。

【消費カロリー例】（体重55kgの場合）

ショッピングしながら歩く
86kcal/30分

移動をいつもより少し早歩きに
116kcal/30分

掃除機をかける
95kcal/30分

ながらエクササイズに挑戦してみよう！

普段の生活の中でも実践しやすい動きで活動量アップ！

Seasonal Food Recipe

旬の食材レシピ

いろんな料理に大活躍♪

作り置きして時短&食事バランスアップ！

カンタン！肉団子

食べやすく、どんな料理にも追加しやすい肉団子は
冷凍保存しておけば、必要な量だけ料理にプラスできるので
食事バランスの調整にも最適です。

材料（4人分）

鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	150g
卵	1/2個
長ねぎ（みじんぎり）	小さじ１杯
生姜（みじんぎり）	大さじ１杯
片栗粉	大さじ1
醤油	小さじ1

作り方

1. 豆腐は水気を切っておく
2. 材料を全てボウルに入れて、粘りが出るまでよく混ぜる
3. ②を一口大に丸める
4. 用途に合わせて加熱（ゆでる、揚げる、オーブン焼き、フライパン焼きなど）する

栄養価（1人あたり）

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	11.2 g
炭水化物	2.9 g
脂質	9.6 g
食塩相当量	0.8 g

作った肉団子は…

すぐに食べない場合は、ラップに包み冷凍保存しておきましょう。
スープ・鍋・炒め物・揚げもの・煮物など使いたいときに使いたい分だけ簡単に追加することができるので便利です。
また、レンコンやにんじんなど好きな具材を刻んで肉団子の中に入れてもおいしく食べる事ができますよ！

体を温める&冷やす食べ物

長ねぎ・玉ねぎ　含有成分：アリシン

血行を良くして身体を温めてくれるほか、
殺菌作用や抗菌作用、疲労回復効果があります。
アリシンは「アリイン」という物質を含む食材を切る・潰す・加熱など、調理をすることによってつくられます。

生姜　含有成分：ジンゲロール

生姜に含まれる辛み成分（ジンゲロール・ショウガオール）が温かさを感じる神経を刺激し、血行を促進するため体が温まり、代謝を高める作用があります。

キャベツ・レタス・茄子・バナナなど

含有成分：カリウム

カリウムは利尿作用があり、尿とともに熱も体外に放出する働きがあります。しかし、体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧・むくみの予防の効果があります。塩分の摂取が多めな方に取り入れてほしい栄養素です。

カリウムは水に溶けやすいため、
生で食べるのがおすすめです♪

栄養士による栄養相談を行っています

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろう？」「具体的になにを変えたらよいか…」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。気になる方はお気軽に主治医へご伝えください。

編集後記

冬はイベントが多く会食の機会が増える時期です。さらに寒さも増し、体を動かす機会が減っていませんか？今回挙げたポイントを押さえ、自分に合った方法を見つけ、健康に冬を乗り越えましょう。気になることがございましたら、栄養相談にてご相談ください。

－ 編集・発行 －

イムス富士見総合病院 栄養科

住所／埼玉県富士見市鶴馬1967-1　TEL／049-251-3060（代表）
ホームページ　https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/

病院ホームページはこちら
ライフケアサプリのバックナンバー配信中！
栄養科のページより見ることができます。