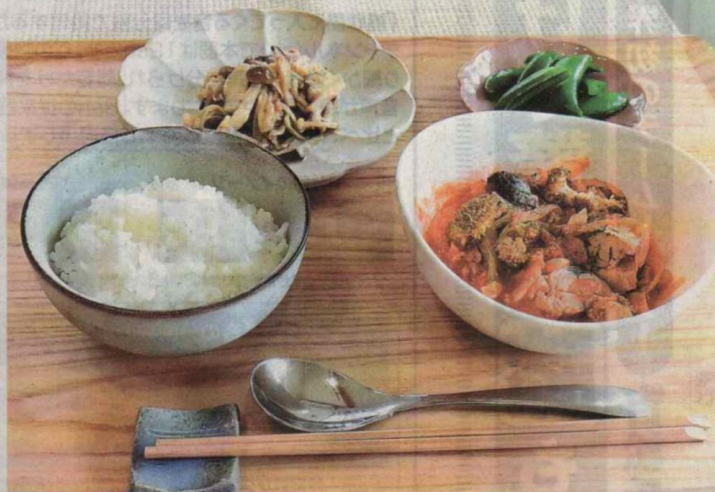


食べて健やか

愛媛県栄養士会



青年期は、夜更かしをして朝食を欠食したり、家族

化の良いものを食べるよう

との食事時間がずれて孤食が増えたり、夜遅い時間の食事になったりするなど、不規則な食生活・食習慣がみられます。特に、夕食が遅いと食事から取ったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなり、肥満や生活習慣病の原因にもなりかねません。

夕食が遅くなる場合は、低エネルギー、低脂肪で消化の良いものを食べるよう

青年期

遅い夕食量にも注意

にしましょう。油っこいものを控え、野菜料理などの副菜を多くとることで、エネルギーや脂肪の取り過ぎを防ぐことができます。

調理にはカット野菜や冷凍野菜を活用したり、副菜を作り置きしたりすること

で時短にもつながります。また、よくかんでゆっくり食べることで、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。夕食までに長い時間が空く場合は、夕方空腹を感じるところに間食を取っておく

ことで夕食の食べ過ぎを防ぐことができます。カロリーや脂肪の多いものは避け、おにぎりやサンドイッチ、果物、牛乳等を上手に利用しましょう。

（宮崎さおり）
〈第3土曜日に掲載〉

いずれも1人分

★ご飯

【材料】白飯150g

★サバ缶のトマト煮込み

【材料】サバ水煮缶80g、玉ネギ50g、ブロッコリー50g、トマト缶75g、顆粒（かりゅう）コンソメ小さじ½、塩・こしょう少々、オリーブ油小さじ1、乾燥パセリ少量

【作り方】①サバ缶は水気をとる。玉ネギは薄くスライスし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る ②フライパンにオリーブ油を熱し、玉ネギが透き通るまで炒め、サバ水煮缶、トマト缶、ブロッコリーを加えて5～10分煮込む ③塩、こしょうで味を調え、仕上げに乾燥パセリを振る。

★キノコのマスタードマリネ

【材料】エリンギ30g、シメジ30g、エノキダケ30g、オリーブ油小さじ½、A（濃

口しょうゆ小さじ½、酢小さじ1、砂糖小さじ1、粒マスタード小さじ1）

【作り方】①エリンギは短冊切り、シメジとエノキダケは石づきを取り、ほぐす ②耐熱容器に①を入れ、オリーブ油を加えてまぜ、ラップをして電子レンジで2分加熱する ③熱いうちにAをまぜ合わせて加え、味をなじませる。

★スナップエンドウの浅漬け

【材料】スナップエンドウ50g、水200cc、B（こんぶ茶小さじ1、濃口しょうゆ小さじ½）

【作り方】①スナップエンドウは洗って筋を取る ②鍋に水（分量外）を入れて、沸騰したら1～2分ゆで、冷水に取り水気を切る ③鍋に水とBの材料を入れ、煮立たせ、粗熱をとる ④容器にスナップエンドウを入れ、③を注ぐ。

（1人分 エネルギー628kcal、タンパク質30.8g、脂質26.4g、食塩相当量2.7g）

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>