

一段と寒さも厳しくなってきましたが、真冬のスッキリとした青空を見上げると心も晴れ渡るようです。

年末に向け、お酒を飲む頻度やごちそうを食べる機会が増えますね。わくわくする気持ちもありますが、体重増加には気を付けたいところです。今月はお酒の純アルコール量やエネルギー量についてご紹介します♪



## 12月のトピック アルコール

CHECK!

まずはいつもの飲酒量の純アルコール量をチェックしてみましょう♪



### 生活習慣病のリスクを高める 1日あたりの純アルコール量

男性



40

g以上

女性



20

g以上

と定義されています。

いつもの飲酒量はどのくらいの純アルコール量でしたか？お酒は少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、大量になると麻酔薬のような効果をもたらし、運動機能を麻痺させたり意識障害の原因になるため、飲む量には注意が必要です。

### 純アルコール量20gの目安とエネルギー量

ビール



中瓶(500ml)  
200kcal

日本酒



1合(180ml)  
196kcal

ワイン



2杯弱(200ml)  
146kcal

ウイスキー



ダブル1杯(60ml)  
142kcal

200kcalの目安

食材



ごはん小盛り(130g)



クッキー(5枚)

運動(体重60kgの場合)



ウォーキング(70分)

自転車(50分)

消費するにはかなりの運動量が必要です

かんたん！ヘルシー♡

## カステラのトライフル風



材料(3人前)

Point!

- ・ギリシャヨーグルト★ . . . . 100g
- ・ホイップクリーム . . . . 100ml
- ・カステラ . . . . 3切れ
- ・好きなフルーツ . . . . 適量
- ・デコレーション用  
チョコペン、アラザンなど . . . . 適量

作り方

- ① ギリシャヨーグルトをボウルに入れ、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①にホイップクリームを入れ、均等になるまで混ぜる
- ③ カステラは1/8サイズ、フルーツは好きなサイズに切っておく。
- ④ 盛り付けるカップに  
フルーツ→②→カステラ→②→フルーツ→②の順番に盛付け、最後の②は後からデコレーションできるように平らにならしておく。
- ⑤ デコレーション用のチョコペンなどでかわいく飾り付ける

Point!

生クリームのみで作るよりもギリシャヨーグルトと半々にすると

エネルギー量は  
95kcal→68kcal 約3割減♪

たんぱく質は  
0.7g→4.0g 約6倍♪

今年のクリスマスは簡単にカロリーオフ！  
甘いものが苦手な方も食べやすいです♪  
是非つくってみて下さいね♡

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

栄養科HP



えいようだよりは  
←こちらからも  
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を  
お願いします♪

年末は食べる量や飲酒量が増えるため、エネルギー摂取量が過剰になっているかも？

美味しいものを食べる際には飲酒量を控えて少しでも体重増加を予防できるといいですね♪



木々の葉も見事に色づく季節となりました。

豊田地域医療センターの管理栄養士は、地域の活動にも積極的に参加しています。

今月は10月13日(日)に梅坪台交流館にて開催されました、

『うめつぼだい健康料理コンテスト』に参加した模様をご紹介します♪



## うめつぼだい健康料理コンテスト

とは？

梅坪台地域では、「規則正しい食事」や「食べ過ぎない」を意識している人の割合が豊田市平均より低く、「生活習慣の改善の意思なし」の人もかなり多い傾向があります。

そこで、カラダに良い食事を取ることを意識してもらうため、健康に良い料理のレシピを募集する「うめつぼだい健康料理コンテスト」が豊田市主催で開催されました。

コンテストのテーマは

## 「家族の健康のためにつくってあげたい料理」

栄養科を代表して中島栄養士が小学1年生の息子さんと一緒に参加しました！



ふたりで相談して決めたメニューは

## 「れんこんバーグとなしのポテトサラダ」

こどもの大好きなハンバーグと秋の食材、れんこんとなしのコラボレーション



美味しくうめつぼだいできました♪

♡ 完成 ♡

コンテストを終えて…

他の参加者や審査員のみなさまがいる中でのコンテストは緊張感もありつつも、終始アットホームな雰囲気で行われました。

このような機会があると自分自身の健康や食生活について振り返るきっかけになるのでとても良いですね♪

これからも地域の行事に参加し、市民のみなさまとふれ合う機会を増やしていきたいです！

コンテストのレシピは裏面をチェック



# れんこんバーグとなしのポテトサラダ



材料(2人前)

## れんこんバーグ

- ・れんこん …… 小1節
- ・たまねぎ …… 大1/4個
- ・豚ひき肉 …… 200g
- ・たまご ★ …… 1/2個
- ・パン粉 …… 大さじ2
- ・塩・胡椒 …… 少々
- ・酒 …… 小さじ4
- ・みりん ◆ …… 小さじ4
- ・醤油 …… 小さじ4
- ・砂糖 …… 小さじ2

## 作り方

### れんこんバーグ

- (1) れんこんの皮をむき、輪切りにし、水につける
- (2) 残ったれんこんとたまねぎはみじん切りにする
- (3) (2)をサラダ油(分量外)で炒める
- (4) ★と(2)を混ぜる
- (5) (1)の水をきり、丸めた(4)に押し付けて形を整える
- (6) 油(分量外)をひいてフライパンで両面焼き、ふたをして火を通す
- (7) ◆を入れて煮詰める

### なしのポテトサラダ

- (1) ジャガイモの皮をむきレンジで加熱する
- (2) 火が通ったらマッシャーでつぶす
- (3) (2)に♡を入れる
- (4) いちょう切りにしたなしを混ぜる

## なしのポテトサラダ

- ・ジャガイモ …… 中1個
  - ・なし …… 1/8個
  - ・マヨネーズ …… 大さじ1/2
  - ・酢 ♡ …… 大さじ1/2
  - ・塩 …… 少々
- (付け合わせ)
- ・きゅうり …… 適量
  - ・ミニトマト …… 適量

## Point!

- 老若男女問わず食べやすい
- 味付けになっています♪
- ぜひ作ってみてくださいね♡



食物繊維とビタミンCを豊富に含むれんこんとじゃがいもを使い、ニキビと便秘に悩む子どもたちにぴったりなレシピを考案しました♪



## グランプリ & やまのぶ賞

を受賞しました♪

← 栄養科職員と一緒に記念写真を撮

＼ 栄養科HP /



えいようだよりは  
←こちらからも  
ご覧いただけます！

＼ LINE公式アカウント /



お友達登録を  
お願いします♪



夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりました。  
今月より栄養科では地域のみなさまの健康づくりのお役に立てるよう、  
栄養に関する情報を月1回程度発信してまいります。  
あわせて地域や病院内での管理栄養士の活動も発信していく予定です。



## 10月のトピック 食物繊維とは…？

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに大腸まで達する食品成分です。

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルと並んで  
「第6の栄養素」とも呼ばれる食物繊維の“種類”と“効果”をご紹介します♪

食物繊維には水溶性と不溶性の**2**種類があります！

### 水溶性食物繊維

- ・ 栄養素の吸収の速度を緩やかに  
↳ 食後の血糖値の上昇を抑える
- ・ 悪玉コレステロールや  
ナトリウムを体外へ排出  
↳ コレステロール値低下  
高血圧の予防

### 不溶性食物繊維

- ・ 便の量を増加させ、大腸を刺激  
↳ 排便がスムーズになる
- ・ 有害物質の体外への排出を促す  
↳ 大腸がんなど腸疾患のリスク減

さまざまな  
生活習慣病の予防に！



果物



海藻類



根菜類

いも類

きのこ類

国民健康栄養調査において日本人は食物繊維が2-4g/日不足していると言われています。

食物繊維をプラス **3g** /日 を目安に生活習慣病を予防しましょう！

食物繊維たっぷりレシピを裏面で紹介しています♪

## 切干大根と枝豆の酢の物



食物繊維

4.0g

### 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.6g
食塩相当量	0.4g

### 材料(2人前)

- ・ 切干大根 …… 30g
- ・ 枝豆 …… 15g
- ・ にんじん …… 1/5本
- ・ きゅうり …… 1/3本
- ・ 米酢 …… 大さじ1
- ・ 砂糖 ★ …… 大さじ1
- ・ 食塩 …… ひとつまみ

### CHECK!

切干大根と枝豆には  
食物繊維がたっぷり♡  
ぜひ作ってみてください♪

### 作り方

- (1) 切干大根は水洗い後、パッケージの表記通りに水で戻し、水気を絞ります。
- (2) にんじんときゅうりは切干大根に合わせて細切りにします。  
※にんじんはレンジでチンして火を通しておく
- (3) ボウルに★を入れて混ぜておきます。  
(レンジでチンするとまろやかな仕上がりに♪)
- (4) 別のボウルに(1)(2)(3)を入れよく和え、器に盛り付けたら完成です。

参考：日本人の食事摂取基準(2020)、令和4年国民健康・栄養調査結果の概要、日本食品標準成分表

＼ 栄養科HP /



えいようだよりは  
←こちらからも  
ご覧いただけます！

＼ LINE公式アカウント /



お友達登録を  
お願いします♪