



令和 2年 10月号
すくすくだより No.3
桐生市立西小学校

食欲の秋です。おいしいものがいっぱいですね。食べすぎないように、ちょっと工夫をしてみましよう。今回のすくすくだよりは、食事のバランスについてのお話です。

食べ方の工夫をしよう！

食べる順番を決める。

①野菜 → ②汁物 → ③肉や魚 → ④ご飯・パン

この順番で食べると、食物繊維が血糖値の上昇を抑えて「肥満ホルモン」と言われるインスリンの上昇を抑制すると言われています。

ゆっくりよくかんで食べる。

満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを抑えられます。

- * 一口食べるごとに箸を置く
- * 小さいスプーンを使って口に入れる量を少なくする



うす味に慣れよう！

味の濃いおかずはごはんがすすみ、食べ過ぎてしまいがちです。

また、味が濃いということは、調味料をたくさん使っているということです。調味料には糖分、脂質がたっぷり入っているものが多く、調味料だけでカロリーをたくさんとってしまいます。

マヨネーズには脂質がいっぱい！



ケチャップには糖分がいっぱい！

うす味をおいしく食べる工夫

うす味といっても、ただ塩を減らすわけではありません。

- ・うま味成分のある食材（だし、桜エビ、チーズ、きのこ等）を活用する
- ・ハーブやスパイスの香り、レモンや酢で酸味をプラスする

調味料をつけすぎない工夫

直接、料理にかけるのではなく、少しだけ小皿にとってつけるようにしましょう。



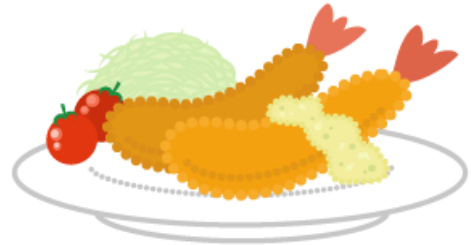
しはん そうざい ひとくふう 市販のお惣菜にも一工夫！

スーパーなどでお惣菜を買った時には、お惣菜に食材をプラスする、こんな工夫をしてみましょう。栄養バランスも彩りも良くなり、満足感がアップしますよ。

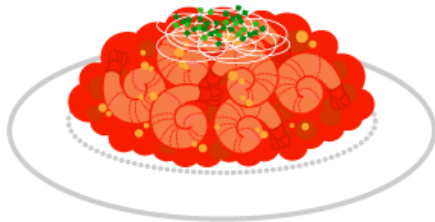
カツ・フライ + 千切りキャベツ

揚げ物には、生の野菜をプラスすると、ビタミンCや、油の吸収を助ける食物繊維を摂ることができます。野菜はたくさん食べましょう。

とんかつに、たっぷりの大根おろしをのせるのもいいですね。また、揚げ物はトースターで温め直すのがおすすめです。そうすることで、油が落ちるので、カロリーダウンできておいしく食べられますよ。



エビチリ + ブロッコリー



市販のお惣菜は、濃い味付けのものが多です。ブロッコリーやカリフラワーをプラスして、味を調整しましょう。栄養バランスも良くなるし、かさ増しになるので満足感も得られます。炒め物には、根菜やきのこ類もおすすめです。



ポテトサラダ + トマト

ポテトサラダやマカロニサラダには、トマトをプラスします。野菜を増やせるし、マヨネーズたっぷりの濃い味を調整することもできます。キュウリやブロッコリーもおすすめです。

その日のメニューにタンパク質が足りない時は、野菜サラダにツナやゆで卵をプラスするのもおすすめです。



ぜひ、家族みんなで取り組んでみてくださいね！