

YAMATO 栄養新聞

新年度がスタートしました🎉

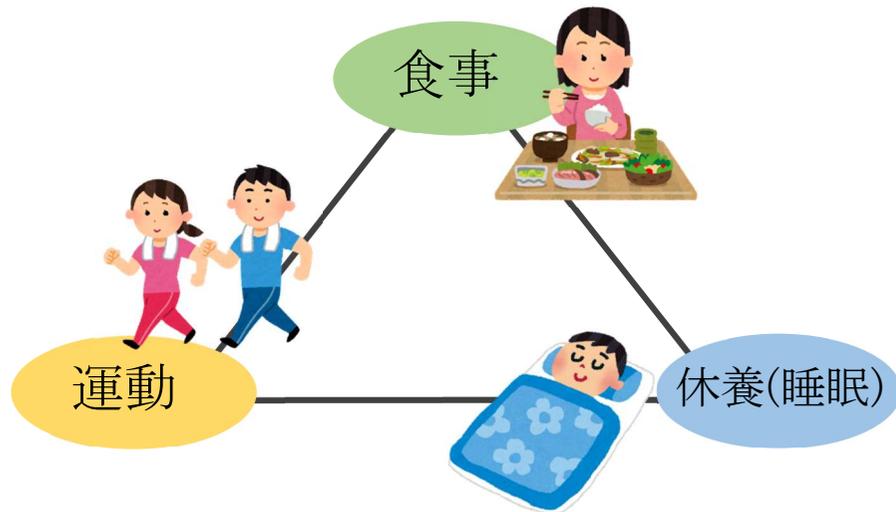
暖かくなり、過ごしやすい日が増えてきましたね!!

運動不足を解消するためにも外で体を動かしましょう。

また、旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事も心がけましょう。



健康づくりには、“食事・運動・休養(睡眠)”の3つの要素が重要です。この3つのバランスを整えることが大切になります。
バランスの良い食事を食べ、適度に運動し、しっかり寝る



食事

●主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけよう

・様々な食品を組み合わせ、調理方法が偏らないように。

・ゆっくりよく噛んで食べ、食事量に気を付ける。

●塩分と脂肪は取り過ぎない

・1日あたり食塩摂取量の目標量は、男性：7.0g 未満女性：6.5g 未満

・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとる。

●野菜を食べよう

・野菜は1人1日あたり 350g 以上(緑黄色野菜 120g)とり入れる。1種類に偏らず、旬なものなどを取り入れることが大切。



運動

●適度な運動が必要

・今よりも10分多く体を動かしてみよう。(10分歩くと1000歩になります)

・お家の中でもできる運動を取り入れてみる。

●無理はせず、毎日続けることが大切



休養(睡眠)

●健康づくりのための休養とは、単に身体を休めるだけではない

“休”は、安静や睡眠などで疲労を回復して元の活力をもった状態に戻すもの。

“養”は、自ら身体的、精神的、社会的な機能を高めて健康の潜在能力を向上させること。

●睡眠を十分にとりましょう

・就寝前にカフェインが含まれる飲食物、たばこ、アルコールは控える

●自分なりのストレス解消法を持つことが大切



今月のメニュー

雑穀米が入ったロールキャベツ



<材料(2人分)>

キャベツ	4枚
合いびき肉	100g
雑穀米	70g
玉ねぎ	1/2個(80g)
塩こしょう	少々
水	300ml
コンソメ	小さじ2

1人分あたり

エネルギー:267kcal

たんぱく質:12.6g

脂質:10.5g

炭水化物:33.5g

食塩相当量:1.8g

— 作り方 —

- ① 雑穀米を柔らかくなるまで茹でて冷ます。玉ねぎはみじん切り。
- ② キャベツの葉をレンジで2分加熱して、冷ましておく。
- ③ ボールに①の材料と合いびき肉、塩こしょうを入れ捏ねる。
- ④ ②を広げ、③を中身が出ないように包み、爪楊枝で巻き終わりを留める。
- ⑤ 鍋に巻き終わりが下になるように④を並べる。
- ⑥ 鍋に水とコンソメを入れ、弱火で20~30分煮込む。
- ⑦ 皿に盛り、完成。



今回使用した雑穀米です。

フィットネスジムにて販売していますが、価格改定があり4/10ごろ入荷予定となっています！

4月旬の食材

- ・春キャベツ
- ・チンゲン菜
- ・アスパラガス
- ・菜の花
- ・たけのこ
- ・落(ふき)
- ・鰯(にしん)
- ・甘鯛
- ・白魚
- ・わかめ
- ・伊予柑
- ・グレープフルーツ
- ・いちご など...