

実りの秋・食欲の秋

上手にカロリーコントロールしましょう！！

食べる量を減らさずにカロリーを減らすには……



油を減らす

フライドポテト → バイクドポテト

89キロカロリーマイナス

鶏のから揚げ → 焼き鳥

185キロカロリーマイナス

揚げ餃子5個 → 水餃子5個

140キロカロリーマイナス

砂糖を減らす

缶コーヒーミルク砂糖入り → ブラックコーヒー

90キロカロリーマイナス

食べたい菓子は午前中に。

食事時間変更

同じカロリーをとっていても朝食にとったエネルギーは消費活動にまわりますが、夕食に摂ったエネルギーは体に蓄えられます。

下半身フットレーニング

下半身を強くし、大腰筋を刺激する運動

① 椅子につかまって立ち、足を肩幅くらいに開く。

② 背すじを伸ばし、後にある椅子に座るようなイメージで、ゆっくり腰を落とし、そのまま立ち上がる。

注意： 膝への負担を軽くするため、両ヒザはつま先より前に出ないようにする。最初は5回慣れたら10回。

大腰筋の役割

〈1〉太ももを上げる

〈2〉背骨の自然なS字の湾曲を支え、お尻の筋肉を引き上げる

〈3〉骨盤の位置を正常に保つ 大腰筋が衰えると、転びやすくなります。



☆旬の食材 秋刀魚(さんま)☆

鉄分、ビタミンA、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを含みます。魚油DHAは、記憶力の向上や視力の回復に効果があるだけでなく、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果もあります。

☆さんまのスパイシーグリル☆ 材料(2人分) 作り方

さんまの塩焼きに飽きたら試してみてくださいね。

さんま	三枚におろしたもの	2尾分
塩、こしょう、カレーパウダー		お好みで
小麦粉		大さじ3
サラダ油		大さじ3
えりんぎ		2本
ピーマン		2個
塩、こしょう		少々
サラダ油		大さじ1

- ①さんまは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうカレーパウダーを振り、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンを火にかけ、サラダ油をしき、さんまを皮の方から先に両面焼く。
- ③付け合せのえりんぎとピーマンはたてに線切りしフライパンで炒め、塩・こしょうで味をととのえる。



メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ

日時 平成23年 9月 21日(水) 15:00から

会場 サンフラワービル 5階 (共立第1病院近くのビル)

内容 バランス食のお話と、運動の実践など。



☆動きやすい服装でお越しください。(けがなど事故の場合、当センターは責任をとりかねます。ご承知おきください。)

<戸塚共立メディカルサテライト健診センター> 管理栄養士 田中・桑江 申し込みは **045-869-4601** まで。