

# 戸塚共立健診センターだより

5月号

行楽のシーズンです。お弁当を持ってピクニックはいかがですか？

**栄養バランスの良いお弁当の詰め方** の紹介です。



✿ 同じ調理法が重ならないよう注意しましょう。  
 ✿ 内容量が600mlのお弁当箱にきっちり詰めると  
 エネルギー量はおよそ600kcalになります。  
**個人のエネルギー量を考えお弁当箱を選びましょう！**

- ✿ 主食＝ごはん、パン等炭水化物 主にエネルギー源
- ✿ 副菜＝野菜、きのこ、海藻、芋等 主に体の調子を整える
- ✿ 主菜＝肉、魚、卵、大豆等蛋白質 主に体を作る元

主食：副菜：主菜の配分を3：2：1にすると  
 栄養バランスが良くなります。



## ☆ダイエットQ&A・・・・・・・・・・・・・・・・

Q：低GIって何？

A：血糖値の上昇がゆるやかな食品＝低GI食品

低いGI値の食品を選んで摂ることで、体内脂肪の増加を抑え、体重の減量を図ることができる。

低GI食品を選んでも、摂取量が多くては体内脂肪、体重は減らないので注意。

食品のGI値比較 精白米83 > ☆玄米55 乾麺うどん84 > ☆乾麺そば53

## ✿旬の食材 グリーンアスパラガス ✿・・・・・・・・・・・・・・・・

アスパラガスには疲労回復や美肌に効果を発揮するアスパラギン酸を多く含み、ビタミンB1、B2、葉酸、βカロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、亜鉛なども含みます。

### ✿ アスパラガスのサクレ ✿ 甘くないケーキです

材料（パウンド型1本分）

- アスパラ 6本
- たまねぎ 1/4個
- ベーコン 4枚
- サラダ油 小さじ2
- シュレットチーズ 40g
- プチトマト 8個
- 卵 2個
- ホットケーキミックス 200g
- 牛乳 1/4C
- こしょう 少々

作り方

- ①薄切りにしたたまねぎ、アスパラ、ベーコンを油で炒め、こしょうをふり、さましておく。
- ②卵を溶きほぐし、牛乳、粉、チーズの順に混ぜ、①を加える。
- ③プチトマトは半分に切り、かるく混ぜ合わせる。
- ④パウンド型に流し入れ、底を数回たたき空気を抜く。
- ⑤180℃のオーブンで30分～35分焼く。

## メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ

日時 平成23年 5月 25日（水） 15：00から  
 会場 戸塚共立メディカルサテライト健診センター 6階  
 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045-861-6070まで。

