

# かごしょく通信

食材がジワジワ高騰してきていて毎日の献立をバランスよく考えるのも難しいですよね。1日3食しっかり食べられていますか？生活習慣病予防には、まずしっかり3食を食べてたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく十分にすることが大切です。冬本番のこれから、風邪をひかない元気な身体づくり、免疫力アップのためにも野菜もしっかり食べましょう◎

**1日3食** 現代は朝食をとらない人が増えてきたことから、【栄養の3・3運動】は絶対？が見直されてきています。3食食べることのメリットをお話します

【栄養の3・3運動】

- ① 毎日朝、昼、夜の3食
- ② 3色食品群のそろった食事



食生活のポイント

1. 食品をバランスよくとる

2. 食べ過ぎに気を付ける

3. 薄味を心がけ、食塩のとりすぎに注意

ラーメンなどの汁は残しましょう。  
※男性7.5g未満/女性6.5g未満

4. 動物性脂肪をとりすぎない

5. ビタミン類を十分に取る

冬は特に柑橘類が豊富。  
1日こぶし1個が目安。



6. 食物繊維を十分に取る

7. カルシウムを十分に取る

毎食で意識して取り入れると◎

8. 糖分は控えめに

果汁100%やスムージー  
和菓子などを選ぶと良い

9. 1日3食を規則正しく

10. 外食や加工食品は上手に利用しましょう

野菜(サラダ等)もプラスすると◎

※日本人の食事摂取基準2020年度版より

さらに、「朝食」をとる習慣があると◎集中力アップ！◎脳の働きが活性化！◎気持ちにゆとりが出来る◎朝食の欠食や偏食が続くと…

**生活習慣病** 予備軍に  
高血圧症 糖尿病 脂質異常症  
メタボリックシンドローム  
など

※こんな人は要注意  
□帰宅が22時以降  
□仕事が不規則  
□食事の代わりに飲酒

消化不良

→胃もたれ・肥満の原因に  
そんな時は、雑炊など  
消化に良いものを選びましょう。

加えて、体を動かすことで生活習慣病のリスクを下げましょう！  
(ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど)



～今月のレシピ～

## 野菜たっぷり、体あたたまる 白菜のクリーム煮

【依頼元】 info@ryouseikai.jp  
医療法人良整会 よしのぶクリニック  
【発行元】 info@kg-sport.com  
認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

材料(4人分)

鶏だんご(市販)	10～15個	☆有塩バター	20g
白菜	1/4株	☆小麦粉	大さじ4
玉ねぎ	1個	オリーブ油	小さじ3
人参	1本		
コーン(缶)	1缶		
ぶなしめじ	1袋		
A水	1カップ		
A酒	大さじ2		
Aコンソメ顆粒	小さじ2		
牛乳	1カップ		
塩コショウ	適量		



～作り方～

- 白菜は芯は1cm幅、葉は3cm幅に切り、分けておく。  
玉ねぎはみじん切り、人参は短冊切り、ぶなしめじは石づきをとりほぐす。
- フライパンにオリーブ油を熱し、鶏だんごを入れ焼き、表面が白くなってきたら玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- 白菜の芯と☆有塩バターを加え、バターが溶けるまで炒めたら、一旦火を止め☆小麦粉を加えて白っぽい部分がなくなるまで混ぜ合わせる。
- 人参、ぶなしめじ、Aを加え、蓋をして沸騰してから中～弱火で5分煮る。
- 最後に牛乳と白菜の葉、コーンを加えて更に3～4分煮込み、塩コショウで味をととのえて、出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ つみれは手作りすれば好きな材料を入れられますが、市販のものを利用すれば忙しい時に時短になるのでオススメ。
- ♪ 今回は牛乳を使用していますがカロリーが気になる方は豆乳でも代用OK◎  
余った時にはシチューミックスを加えればリメイク料理の完成。
- ♪ ほうれん草をプラスすれば鉄(1株あたり0.4mg)、葉酸(1株あたり20μg)を補えます

次号は「たんぱく質のとり方について」です。