

給食カフェ通信 Vol. 13

平成17年6月17日発行

活動日 第3木曜日

問い合わせ先

大崎かなえ：92 - 5224

川島みどり：92 - 4794

食事と成人病予防！

毎日暑いですね。冷たい物が欲しくなる時期ですが、みなさんはアイスやジュースを飲み過ぎてはいませんか？？食の欧米化や便利な生活が招く運動不足といった、現代人皆にあてはまる生活背景から、日本では、20才以上の6人に1人が、糖尿病有病者かその予備軍であるといわれています。

1日3食を基本に、決まった時間に食べるように！朝ご飯は1日のスタートのエネルギーになるのでしっかりと！！また遅い時間の夕食は体脂肪になりやすいので、ひかえめにしましょう。よくかんでゆっくり食べると、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防げます。

BMIをご存じですか？？

体内に占める脂肪(体脂肪)の割合が多い状態のことです。肥満の判定はBMIを用いて、BMI22を標準体重とし、25以上ならば肥満となります。

$$BMI = \text{体重(Kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

1, ダイエットを自覚する

カロリーのある物を一口でも口にしたら、それらを全て書き出します。そうすることで食事傾向がわかります。最低1週間位書き出してください。書き出している内にきっとやせてくることだと思います？！

2, 運動を上手に取り入れよう。

ダイエットに慣れた頃に、身体の適応による体重の停滞期にぶつかります。この時期に運動をうまく取り入れると、減量に効果大です。



豆腐のみたらし団子(10人～15人)

材料	(お団子)	もめん豆腐	1丁	白玉粉	250g
	(みたらし)	しょう油	40cc	砂糖	80g
		水	80cc	みりん	60cc
		片栗粉	少々		



作り方

- 1, 豆腐は少し水切りする。
- 2, お団子の材料をボールの中でよくこねる。(耳たぶくらいの固さが目安)
- 3, お団子をつくり、熱湯でゆで、浮き上がって1～2分おいて、冷水にとり水気をきる。
- 4, みたらしのたれを作る。(しょう油、砂糖、水、みりん)を鍋の中でまぜ、最後に片栗粉でとろみをだす。
- 5, からめてできあがり！！



次回は7月7日(木) 第1木曜日となります。午前11時30分から午後1時30分。給食を食べながら「食育」などについて語り合い、楽しく時間を過ごしたいと考えています。(実費225円必要)

参加希望の方は6月末日までに、FAXまたは電話にて受付しています。

川島みどり(92-4794)
大崎かなえ(92-5224)

編集後記

薄着のシーズン到来～！今年は真剣に健康のことを考え身体改造中です。美味しくヘルシーな毎日頑張っていますよ。夏が楽しみです。



Welcome  さん
参加者募集!
香食カフフ