

栄養だより

vol.6



9月号

痩せるためには食べなきゃならない!?

「朝はパンだけ、昼は暑くて食欲ないから冷麦程度、夜は油ものや肉は食べないようにしている。でも全然痩せない。」これに当てはまる方、要注意です！確かに摂取カロリーは少ないかもしれませんが、ですが、食べ物に含まれる様々な栄養素には相互作用があり、どれかに偏った食事を続けると、むしろ基礎代謝は下がり、痩せにくい身体になってしまうのです。例えば肉、魚、乳製品はタンパク質やカルシウムの供給源となり身体の基礎を作る、野菜に含まれるビタミンは動脈硬化の原因となる脂質の酸化を防ぐ、豆類などの食物繊維はコレステロールの吸収を抑える、など食べ物にはそれぞれに役割を持っています。「とにかくカロリーを減らす」のではなく、色々な食材をバランスよく食べることが痩せやすい身体を作ることになるのです。

9月の食材 さんま

＊かんたんさんまレシピ＊

「さんまの洋風塩焼き」



作り方

- 1) サンマは頭とワタを取り、よく洗い水気をふいて塩とこしょうを振りかけておく。
- 2) フライパンまたは魚焼きグリルで両面こんがり焼く。
- 3) トマトを粗みじん切りにし、焼いたサンマに添え、大根おろしのようにして、サンマと一緒に食べる。レモン汁をかけて食べると魚の臭みが消え、さっぱりと食べられる。★下味をつけるときに、にんにくや香草（パセリ、ローリエ、セロリの葉など）を加えるとより風味がよくなります。

サンマの脂には血液をサラサラにし、動脈硬化を予防する作用や血圧を下げるなど体によい働きがたくさんあります。旬のこの時期は積極的に食卓へ！



食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

