

栄養だより

vol.11



2月号

夜遅く食べるとどうして太る？



夜遅い食事は太ると言われますが、その理由として「食事誘導熱産生」の減少があげられます。「食事誘導熱産生」とは食べ物の摂取によりエネルギー消費量が増える(代謝が亢進する)ことを言い、遅い夕食のせいで翌朝食べられないなど1日の食事回数が減ると、その熱産生(エネルギー消費量)も減少し、結果、同じエネルギー摂取量でも太りやすくなるのです。さらに、夜遅い食事による睡眠不足は食欲抑制ホルモン(レプチン)の働きを低下させ、逆に食欲促進ホルモン(グレリン)の働きを活発にします。グレリンは脂肪を蓄積し体脂肪の分解を抑える作用を持つため、肥満の助長につながります。夜は遅くとも9時頃までに食べ終わるのが理想ですが、仕事柄どうしても遅くなってしまう場合には、夕食をなるべく軽めに抑え、翌日の朝食をしっかり食べる習慣を身につけるといいでしょう。

2月の食材 切り干し大根

今年の冬は野菜の値段が高騰していて、ご家庭でも野菜料理が少なくなっていますか？こんな時は乾物をどんどん利用しましょう。切り干し大根はカルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富でとても優秀な食材です。

「切り干し大根サラダ」

材料(4人分)

- 切り干し大根・・・1/2袋
- もやし・・・1袋
- かいわれ大根・・・1パック

※玉ねぎドレッシング 適量

作り方

- 1 切り干し大根は10～15分水につけて戻し、水気をしぼる。
- 2 もやしはさっと茹でて、冷ましてから水気をしぼる。
- 3 かいわれ大根は根元を切って、半分の長さに切る。
- 4 1～3をすべて混ぜて、玉ねぎドレッシングをかけて食べる。

玉ねぎドレッシング ←料理教室で好評だったのでご紹介します

材料(1ピン分)

- | | | | |
|-----|----------|------|----------|
| 玉ねぎ | ・・・2個 | サラダ油 | ・・・150ml |
| 砂糖 | ・・・大さじ3 | みりん | ・・・100ml |
| 塩 | ・・・小さじ2 | 酒 | ・・・100ml |
| 酢 | ・・・150ml | しょう油 | ・・・100ml |



※玉ねぎは薄くスライスして、他の材料すべてをピンに入れ一晩おく。

玉ねぎがたっぷり入っていて、玉ねぎのマリネをかけて食べるような感じです。肉や魚のソテーにかけて食べたり、唐辛子を少し加えて「南蛮漬け」のタレとしても使えます。

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。

