



栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～腹持ちの良い食べ方で食べ過ぎを防ぐ～

ご飯を食べてから2～3時間後に空腹感をおぼえて、
ついつい間食してしまうことはありませんか？

その原因は、腹持ちの悪い食べ方をしているからかもしれません。

「主食」「主菜」「副菜（野菜・海藻・きのこ）」を組み合わせて食べる事で腹持ちの悪さは改善され、次の食事まで空腹を感じにくくなります。

栄養バランスの偏りや食べ過ぎは生活習慣病を引き起こし、自覚症状のないままに全身の血管を傷めてしまいます。

バランスよく、適量を食べ、元気な身体をつくりましょう。



エネルギー：610kcal 脂質：15.1g
たんぱく質：31.6g 食塩：2.6g

豚肉と大豆のクリーム煮

材料（4人分）

豚ヒレ肉・・・280g 煮大豆・・・80g
玉ねぎ・・・200g ブロccoli・・・120g
スキムミルク・・・40g 片栗粉・・・20g
バター・・・20g 塩・・・4g こしょう・・・少々

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
- ③玉ねぎはくし型に切る。
- ④フライパンにバターを熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。
- ⑤水を入れ加熱する。
- ⑥煮大豆、スキムミルクを入れる。
- ⑦塩、こしょうで味を調えたあと、ブロッコリーを入れる。

深ねぎのマリネ

材料（4人分）

深ねぎ・・・200g
a { ワインビネガー・・・40cc
フレンチマスタード・・・12g
塩・・・1.2g
こしょう・・・少々
サラダ油・・・12g

作り方

- ①深ねぎは5cmくらいの長さに切り、鍋に並べて、かぶるくらいの水を入れて煮る。
- ②柔らかく煮えたら水を切る。
- ③aを混ぜてマリネ液を作る。
- ④マリネ液に深ねぎを入れ、しばらく置く。

ごはん

材料（4人分）

米・・・280g

ほうれん草のおろし和え

材料（4人分）

ほうれん草・・・200g
大根・・・200g
赤ピーマン・・・20g

甘酢の材料
酢・・・30cc
砂糖・・・10g
塩・・・3g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて2cmくらいに切り、水気をきる。
- ②大根はすりおろす。
- ③赤ピーマンは茹でて細切りにする。
- ④①②③を甘酢で和える。

果物

材料（4人分）

季節のくだもの



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎0994(65)8412