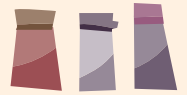


# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～腹持ちの良い食事で、食べ過ぎを防ぐ～

食事をしてから2～3時間後に空腹を感じ、間食をしてしまうことはありませんか？

食事をする際に、「主食（炭水化物）」「主菜（たんぱく質）」「副菜（野菜類）」をそろえて食べることで腹持ちがよくなり、4～5時間は空腹を感じず、間食による食べ過ぎを防ぐことができます。

食べたはずなのにすぐお腹がすいてしまう場合は、栄養バランスが偏っていないか見直してみましょう。

エネルギー：488kcal	脂質：10.1 g
たんぱく質：21 g	食塩：1.7 g



## ✂ごはん

材料（4人分）

米……………280 g

## ✂キャベツと人参の甘酢炒め

材料（4人分）

キャベツ ……120 g  
人参…………… 80 g  
サラダ油 ……大さじ1  
にんにく …… 少々

甘酢の材料  
酢…………… 15 cc  
砂糖…………… 3g  
塩…………… 1.5 g

作り方

- ①キャベツはざく切り、人参はピーラーで薄く切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと①を炒め、甘酢で調味する。

## ✂果物

材料（4人分）

りんご …… 1/8切れ×4個

## ✂かぼちゃと鶏肉の豆乳煮

材料（4人分）

とりもも肉 …… 240 g   だし汁 …… 200cc  
炒め用油 …… 大さじ1   豆乳 …… 200cc  
かぼちゃ …… 200 g   味噌 …… 大さじ1と1/2  
玉ねぎ …… 120 g

作り方

- ①とりもも肉、かぼちゃ、玉ねぎを一口大に切る。
- ②とり肉を炒め、かぼちゃ、玉ねぎを加えてだし汁で煮る。
- ③具材が煮えたら味噌を加える。
- ④③に豆乳を入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛る。

## ✂里芋とほうれん草の和え物

材料（4人分）

里芋……………160 g   すりごま …… 4 g  
ほうれん草 …… 40 g   塩 …… 2 g

作り方

- ①里芋は茹でてつぶし、ほうれん草は茹でて刻む。
- ②①を和えて塩で味付けをし、皿に盛り付けたらすりごまをふる。



お問い合わせ先  
肝付町役場 健康増進課  
☎ 0994(65)8412