



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？

食事をとる際に、「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。
- 4 ③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 …… 4g
ほうれん草 …… 40 g 塩 …… 2g

作り方

- 1 里芋は茹でてつぶし、ほうれん草は茹でて刻む。
- 2 ①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。

