

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。

あけましておめでとうございます。今月は年末年始で乱れた体を整えて、気持ちよくするお話です。



疲れた体を内から整える

米・魚・野菜



①主食はお米

日本人には血糖値を急上昇させない「お米」が一番です！

②主菜はできればお魚・お野菜をしっかり入れた料理に

野菜炒めでもちゃんちゃん焼きでもまとめて蒸してもなんでもいいです。主菜にもしっかりとお野菜を取り入れていきましょう！



③1口を頬張りすぎずに、よく噛むこと

1口が多すぎるのは健康にも歯にも見た目にもあまり好ましくありません。また、すぐに飲み込まずに1口目だけでいいので、50回噛んでから飲み込みましょう！2口目からは30回噛みです！



④副菜を付ける

汁物やサラダ、煮物など、何か追加で1皿。お野菜メインのものがあるととても好ましいです。茹でたブロッコリーやトマトだけでOK！

理想 4 品

主菜 (魚)		副菜 (煮物)	
主食 (米)		副菜 (汁物)	

これもOK 3 品

主菜 (魚)		副菜1つ (汁物・サラダ 等)	
主食 (米)			

簡単♪白身魚のレンジ蒸し

材料

白身魚	1切れ
白菜	200g
しめじ	80g
にんじん	40g
レモン(輪切り・なくてもよい)	
酒・ポン酢	適量

作り方

- ①切り身に塩コショウ、白菜は3cm幅、人参は薄切り、しめじはほぐしておきます。
- ②耐熱容器に白菜⇒しめじ⇒白身魚⇒にんじん⇒レモンで入れ、酒を振りふんわりとラップをかけてレンジで600w 5分(白身魚に火が通るまで)
- ③火が通ったら取り出してポン酢をひと回し振りかけて完成！