

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **34**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



美ボディづくり&毎日のお弁当
保健センター管理栄養士のヘルシースタイル大公開!!

☆日常生活を見直し「美ボディ」へ

これから結婚式を迎えるA子。半年前から「美ボディを作ろう!」と思っていたのに、気が付けば3か月前…。ダイエットや美ボディ作りの実行力は、宣言することで高まると言われています。美ボディになりたい方、周りの人に宣言して一緒に頑張りましょう。

▼「つつい食べちゃう」「ちょっとだけだから食べちゃう」をなくすこと!



「ちょっとだけなら」も、塵も積もれば山となり、おやつも積もれば脂肪となります。

▼日常生活+筋トレ!

ドレスを着たときに目立つ“二の腕”を引き締めるため、日常生活で筋トレを行います。まず、**買い物時はカートを使わない**。そして買い物から帰ったら、買った食品を冷蔵庫に入れる前に**買い物袋を20回上げ下げ**。皆さんもぜひやってみてください。



☆もう悩まない! 毎日のお弁当作り

進学や就職でお弁当作りに悩む方へ、お弁当作り歴5年のベテランB子が無理のないお弁当作りの実践例をお伝えします。

▼煮物の具材は1品多くして、お弁当用に!

夕飯の煮物に、お弁当用の食材も一緒に入れて煮れば、**同じ味でも素材違いのおかず**になります。炒め物や茹で物にも使えるこの方法、ぜひ試してみてください。

▼暑い季節の“自然解凍OK”は保冷剤代わり!

暑い季節のお弁当が心配…。そんな時は**自然解凍で食べられる冷凍食品**や**自分で作った冷凍おかず**が大活躍。凍らせたひとくちゼリーも使えます。

▼さっと食べられるものを!

「枝豆ご飯のから揚げ巻き」や「カリカリ梅ご飯とカツ巻き」など、試合や部活の日には、種類も豊富で**さっと食べられる太巻き**がおすすめです。



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量(2人分)
豆乳	150ml
卵	1個
しょうゆ	小さじ1.5
みりん	小さじ1
なると・鶏ささみ・グリーンピース・型抜きニンジンなど	適量
※エネルギー(約102kcal / 個)、食塩相当量(約0.9g)	



【Point】

季節の野菜を入れたり、豆腐やうどん、そうめんを具として入れてもおいしいですよ♪

いつものメニューにひと工夫! 「豆乳茶碗蒸し」

【作り方】

- ①ニンジン成型抜きし、抜いた残りも食べやすく切って茹でておく。なるとは食べやすい大きさに切り、鶏ささみは筋を取ってそぎ切りにする。
- ②豆乳と溶き卵を混ぜ合わせたら、ざる等でこし、しょうゆとみりんを入れる。
- ③なると・鶏ささみ・型抜きニンジンを器に入れ、②の卵液を注ぎ入れる。
- ④蒸気上がった蒸し器に入れ蓋をして中火で2分、弱火にして10～12分ほど蒸す。
- ⑤グリーンピースと茹でた型抜きニンジンを飾り付け、さらに1分ほど蒸したら出来上がり!

★4月10日号から、「マイヘルシースタイル」がリニューアルします!

4月以降の毎月10日号では、「はぐ♥くみレター」「みんなで健活!!」「予防接種コラム」のいずれかを掲載します。なお4月10日号では「はぐ♥くみレター」の掲載を予定しています。今後も皆さんに役立つ情報をお届けしますのでぜひご覧ください。