



一人宅飲みでの料理の作り方と食べ方やお惣菜を
買う時のメニューの選び方を新すこやか弁当のテーマ
かしこく、美味しく、健康に!! から考えてみましょう。

毎日の食事で健康をつくるために! 変えていかなければならない注意点

<p>主食</p>	<p>穀類単品の料理が多い 穀類単品の料理は血糖値が上がりやすくなります。さらに油脂が多いものは下がりにくいので、要注意!</p>	<p>➔</p>	<p>定食メニューを選びましょう 『ご飯におかずの食卓』を基本にしましょう。穀類単品料理を食べる時は、ご飯や麺を減らし、野菜を追加しましょう。</p>
<p>主菜</p>	<p>1食でおかず(主菜)を2皿食べる 1食に2皿以上食べると脂質が増えてカロリーオーバーになる可能性があります。</p>	<p>➔</p>	<p>肉や魚と野菜が 一緒に料理を選びましょう 基本主菜は1食1皿と決めましょう。2皿食べる時には、付合せの多い料理や野菜と一緒に調理してある料理を選びましょう。</p>
<p>主菜</p>	<p>魚や大豆製品をあまり食べない 魚、大豆製品には悪玉コレステロールを下げる働きがあります。</p>	<p>➔</p>	<p>昼と夜、肉料理にならないように 昼が肉料理の時は、夕食は魚料理か大豆製品をとるようにしましょう。</p>
<p>副菜</p>	<p>野菜や海藻は 付合せ程度しか食べない 野菜、きのこ、海藻に含まれる食物繊維は、血糖値を上がりにくくする働きがあります。</p>	<p>➔</p>	<p>食卓に必ず野菜料理を添えましょう 外食時、野菜料理を1品プラスするか、野菜の付合せの多いものを選びましょう。また、モズクやメカブなどの個食パックを冷蔵庫にストックしておきましょう。</p>
<p>塩分</p>	<p>食卓のしょうゆやソースをよく使う 味付けがしてある料理に調味料をかけると、余計に塩分をとることになります。また、調味料をかけた食品に染み込みます。</p>	<p>➔</p>	<p>調味料はかけずに 「つける」ようにしましょう 調味料はかけずにつけて食べましょう。また、減塩タイプにかけたり、だしを濃くしたり、香辛料を使うのも良いでしょう。</p>

★すこやか弁当のメニューから調理の工夫



車麩の
黒酢あんかけと
酢の物

メインの肉を車麩に変えてカロリーダウン。酢の物には抗酸化物質が豊富な美肌食材のクコの実を入れました。きゅうりの水切りに砂糖を使い、減塩の工夫もしています。



魚のカツレツ

魚はフライにせず、パン粉をつけて焼きました。カロリーダウンの工夫です。

デザート
甘酒入り
リンゴゼリー

甘酒のアミノ酸やビタミンB群は、疲労回復効果大。



ぼっちごはん

一人飲みで リラックス

女性編

自宅での一人飲みのメリットは、服装や形式にとらわれず気楽に出来ることです。また、食事に合うお酒を探す楽しさもあります。色とりどりのカクテルを揃えたりするのも良いでしょう。料理の盛り付けも時間に余裕のある時は「赤・緑・黄・白・黒」の5色を意識してみましょう。仕事や家事で忙しいときは、お惣菜を利用するのもおすすめです。



- ① 野菜料理だけにならないように注意しましょう
- ② ピザやパスタなど糖質の多い料理の重複に注意!!
- ③ デザートは別腹要注意! (リラックスできる服装は良いけれど、ユルユルの服装だと食べ過ぎたことに気が付かないこともあるので注意しましょう)

服装にとらわれず楽しめる宅飲みですが、食べ過ぎには注意しましょう。ピザやパスタなど糖質を多く摂ってしまったら、大好きなデザートをたくさん食べたりしないように。リラックス出来る服は良いですが、ユルユルな服装はやめたほうが良いかもしれませんね。