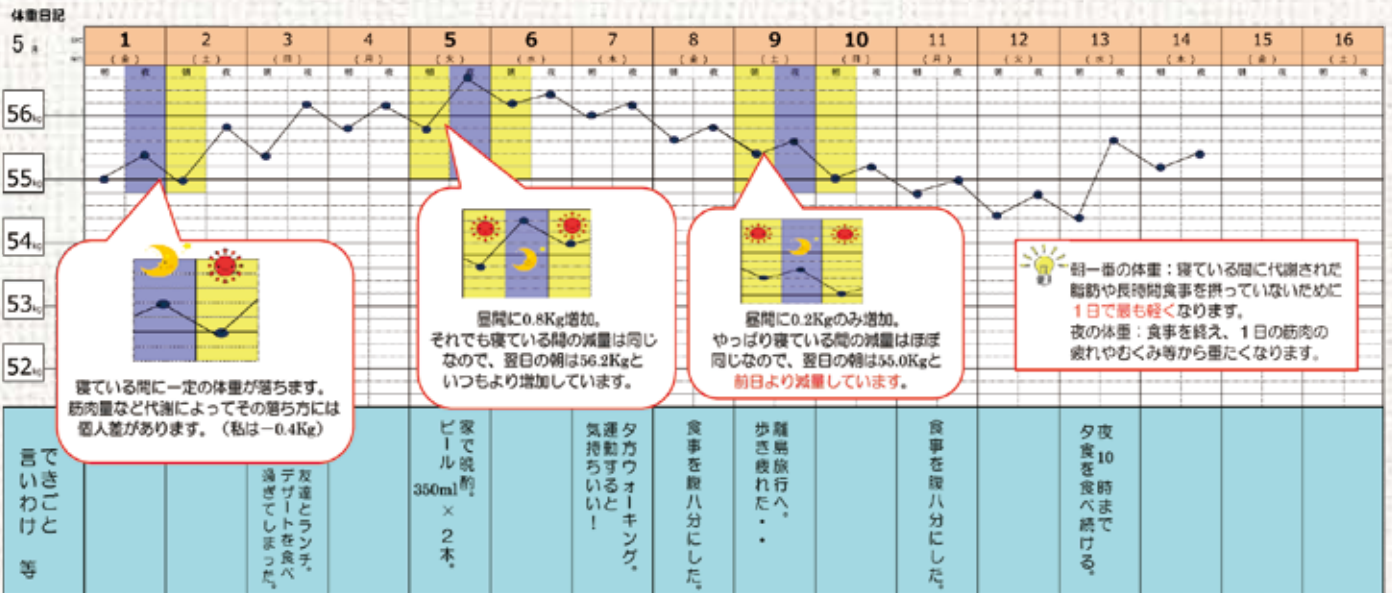




石垣市健康福祉センター 保健師 国吉 露音

新学期や新年度の慌しさもひと段落し、皆さまの周りも落ち着きはじめた頃でしょうか。久しぶりに体重計に乗ってみると、気が付かないうちに体重が変動している方もいらっしゃるかと思います。本格的な夏を迎える前に、体に溜まった脂肪やストレスを取り除いて、暑さを健康的に乗り越えていただきたいと思います。さて、皆さまはどのくらいの頻度で体重計に乗るでしょうか？毎日同じ体重をキープしているようでも、実は日々変動しています。そのため、毎日の体重測定でその変動を上手にキャッチし、体の声を聞いてほしいのです。測定は1日2回、起床してトイレ後すぐと、就寝直前に測ることで見えてきます。5月の体重日記を見てみましょう。この方は「私の体重は55Kgです。」と話されます。その体重の

中身を書き出してみると、波のようなグラフになりました。これは日中に増えた体重が夜寝ている間に減っている仕組みです。しかし、筋肉量の減少や基礎代謝が低ければ、減る量も少なくなるのが現状。やはり維持するためには、翌日の食事を調整していく必要があるのです。そして、自分の体重がどうしたら増えやすく減りやすいのか。特徴は、年齢や性別、生活スタイル等で異なります。その時に“できごと・言い訳”も書き残し、自身の特徴を理解してほしいのです。1日の中で増えたら減らす。こうして10年後も健康的な体重を維持しませんか？6月24日から集団健診が始まります。今日から体重を見直し、年に1回の健康チェックにいらしてください。お待ちしております。



おいしく、けんこう 健康料理 ♪

健康福祉センター 栄養士 根神文子

【作り方】

- ①人参は3cmの細切り、しいたけは水に戻して細切りにする。こんにゃくは細切りにして水から茹でる。油揚げは湯通しをして油抜きをして細切りにする。ひじきは水に戻し細切りにする。
- ②①の材料としいたけの戻し汁とAを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③器に盛りつけ、小口切りのネギを天盛にする。

一口メモ【おから】

・おからは、豆乳の搾りかすですが食物繊維やカルシウムをたっぷり含みます。食物繊維の量は100g中11.5gと多く、「セルロース」という水に溶けないタイプです。セルロースは腸の蠕動運動を促して便秘の解消にもなり、腸内の残留物をそうじしてくれるため大腸ガンの予防にもつながります。大豆の炭水化物に含まれる豊富なオリゴ糖が腸内の善玉菌のえさになってくれます。おからの低カロリーの利点を生かしクッキーやケーキなどのお菓子にも幅広く使われ、ひき肉料理（ハンバーグ等）では無理なく量を増やすことができダイエットに適した食材です。

材料/分量 (5人分)

おから	150g	人参	50g	干し椎茸	1枚
こんにゃく	50g	油揚げ	60g	ひじき	5g
A	豆乳 100ml	三温糖	小1		
	醤油 小2	だし汁	1カップ		
	ねぎ	適宜			

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
93kcal	4.6g	5.1g	79mg	1.1mg	0.3g



豆乳のおから煮