

2021



10月

えいよう通信

獨協医科大学病院 栄養部



夏が終わり、だんだん涼しい季節になりました。
 人間は寒くなると体温を保つために基礎代謝を上げようとします。
 すると消費エネルギーが増え、お腹が空きやすくなります。
 秋に旬を迎える食材は意外と高カロリーのものが多く、
 体重増加・血糖値上昇などに注意が必要です。
 最近は感染対策で自宅で過ごす時間が長くなり、活動量も下がりがち。。。
 普段の生活の中で[動く]を意識して、健康管理に気をつけていきましょう！



< 80kcalを消費する運動は？ > [体重60kgの人の場合]

草むしり 25分



掃除 20分



散歩 30分

階段(昇り) 10分



階段(降り) 20分



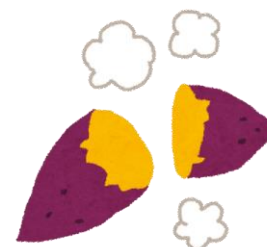
旬の食べ物のエネルギー量は・・・？



柿1個 80kcal



モンブラン
1個 344kcal



焼きいも(中)
1本(350g) 570kcal

※運動だけでなく、主食・主菜・副菜のバランスのそろった食事を摂ることも大切です※

参照：糖尿病治療ガイドライン2021

* とり胸肉のしそチーズ焼き *

< 材料 / 2人分 >

鶏むね肉	1枚(300g)
青じそ	5-7枚
チーズ	20g
サラダ油	大きじ1

[栄養量/1人分]

エネルギー	254kcal
たんぱく質	33g
食塩	2.2g



[A] 酒	大きじ1
片栗粉	大きじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩・こしょう	少々
おろしにんにく	1個分

- ①鶏むね肉は皮を取り、包丁で切ったり叩いたりしながら細かく刻む。
- ②ポリ袋に①、手でちぎった青じそ、チーズ、[A]を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を広げ、10等分にして丸めた②を並べる。
- ④中火にかけ4分焼いたら裏返し、蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ⑤焼き上がったたら器に盛り付ける。

レシピ参照：<https://oceans-nadia.com/>

ホームページでも
ご覧になれます!!



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

