



ヘルシー通信

NO. 2

☆おうちの人と読みましょう。

今年もよろしくお願いたします。

冬休み中、目標をたててチェックカードを付けていただきありがとうございましたご協力感謝いたします。1月から、朝の時間にヘルシークラブの活動が始まりました。朝の5分間、船橋先生と体を動かします！！楽しんで行っていきたいと思います！

サラダは健康！でも意外な落とし穴が・・・

野菜サラダも、かけるものによってかなりエネルギーが違います。たまには自分でドレッシングを作ってみるとカロリー調節ができますね。

サラダ 35 kcal

基本の和風ドレッシング

【材料】

酢（米酢） 大さじ2
油（サラダ油）大さじ1
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ1
醤油 小さじ2



ノンオイル ドレッシング 10gで 13 kcal	マヨネーズ (カリ-ハー) 10gで 33 kcal	ドレッシング (和風) 10gで 45 kcal	ドレッシング (タルター-ス) 10gで 63 kcal
------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

外食は選んで食べよう

外食は美味しいですが、高カロリーのものも多く心配です。なるべくエネルギーの少ないものを選んで食べましょう。



くらべてみよう

きつねうどん
362 kcal

〈スパゲティ〉

カルボナーラ



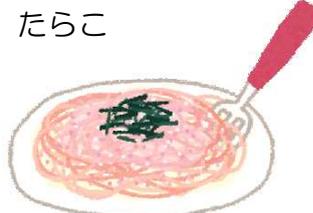
841 kcal

ナポリタン



692 kcal

たらこ



517 kcal

ミートソース



620 kcal

〈定食〉



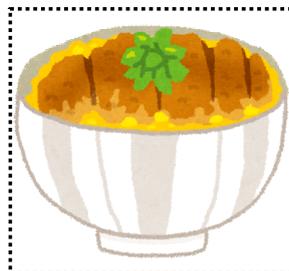
焼き魚定食

425 kcal

海老フライ定食 530 kcal

しょうが焼き定食 707 kcal

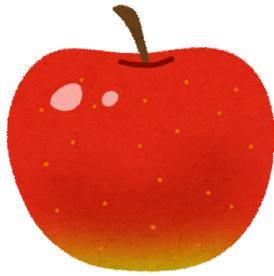
ハンバーグ定食 766 kcal



くらべてみよう

かつ丼
950 kcal

「お茶」か「りんご」か「ヨーグルト」



ダイエットで大変重要なのは・・・

夕ごはんを食べてから寝るまでの食べ方・飲み方です。

夕ごはんのあとにたくさん間食をすると、次の日の朝は体重が増えてしまいます。

夕食時間が早い場合や塾や習い事のあとなど、どうしてもお腹がすくとき、「お茶」「りんご（または、かんきつ類）」「ヨーグルト（または、牛乳）」のどれかにしましょう。

このとき、避けたい食べ物もあります。それは、「脂肪を含んだ食べ物です」。

ハンバーガー、チキン、ポテト、スナック菓子、ドーナッツ、洋菓子、アイスクリームなどは肥満だけでなく高脂血症の原因にもなるのでさげましょう。（これらのお菓子を食べるときは、できるだけ昼間の活動的な時間に食べましょう）

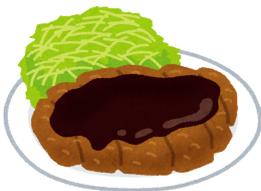
夕食をあっさり和風にして、夕食後の食べ方（食べない方がいいですが・・・）をきちんと守ると、コレステロールや中性脂肪が下がってきます。

おまけ 調理方法の工夫

チキンカツ

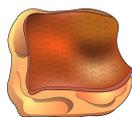
（衣をつけてあげる）

約400 kcal



てりやき

約300 kcal



鶏もも肉 なま100g

211 kcal



からあげ

約300 kcal



やきとり（たれつき）

約250 kcal



1月のヘルシー教室の結果 _____ 年 名前 _____

身長 _____ cm

肥満度 _____ %

体重 _____ kg

