

# 食べたい?でも気になる? 体重コントロール

## ～食欲の秋と上手につきあう食事の3ヶ条～

### ☆ 1日3食、規則正しく食べましょう!

食生活を規則正しくすることで、《体内時計》も正確になってきます


### ☆ よくかんで食べましょう! (食事時間の目安: 15分以上はかけましょう)

かむことで《食欲中枢》に指令がいき、満腹感を得やすくなります  
さらに、消化も助けるので一石二鳥!!

### ☆ 野菜は強い味方です、毎食の献立に取り入れましょう!

野菜は低カロリーなので、たくさん取り入れてボリュームアップしましょう  
野菜に含まれる《食物繊維》は消化に時間がかかるため、胃での停滞時間が長くなり、**満腹感が持続する**・・・強い味方になってくれます☆

### ☆ お好み焼き(300kcal)

 × 3.5本分

#### 《材料》

豚ももスライス	2枚
キャベツ・もやし	両手いっぱい(それ以上でも)
お好み焼き粉	大さじ2.5杯(水にとく)
サラダ油	適量
お好みソース	大さじ1杯
青のり・花かつお	適量
ねぎ	適量(お好みで)



#### 《作り方》

- ①水にといたお好み焼き粉を、油をひいたフライパンにうすくひく。
- ②①にキャベツ・もやしをおき、豚肉をのせる。
- ③②に水どきの粉をすこしかえて、ひっくりかえす。
- ④ぎゅ〜っとおさえて、両面をこんがり焼く。
- ⑤仕上げにソース・青のり・花かつお・ねぎをトッピング!


#### 《ひとことメモ》

- ・豚もも肉以外に魚介類(えび・いか)、卵でも美味☆  
→**ソースをももにするだけで、カロリーダウン**↓
- ・干しエビを入れると旨みが増します。
- ・フライパンのかわりに、ホットプレートでワイワイ♪作っても楽しいですよ!

### ☆ 焼き巻きトンカツ(210kcal)

#### 《材料》

豚もも薄切り	2枚
片栗粉	適量
塩こしょう	適量
にんじん(棒状)	3cm長さ
ピーマン(棒状)	1/4個
エリンギ	細めにさいたもの2本
小麦粉・卵・パン粉	適量
サラダ油	適量

 × 2.5本分

#### 《作り方》

- ①豚肉に塩こしょうし、内側のみ片栗粉をふる。
- ②にんじんをレンジにかけ、やわらかくする。
- ③3種の野菜を芯にし、豚肉で巻く。
- ④小麦粉・卵・パン粉をできるだけ薄くつける。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、焼き目がつくまで焼く。(※オーフントースターでもOK)

#### 《ひとことメモ》


- ・野菜でボリュームアップ↑、焼くことでカロリーダウン↓。
- ・パン粉を事前にフライパンできつね色にから炒りすると、こんがりした仕上がりに。

### 【おまけのひとこと】

- ・**主食+主菜(肉・魚・卵・豆腐)+野菜**で組み合わせましょう。
- 栄養素はひとつでは力を発揮できません。いろいろな栄養素で体はつくられています。
- ・夕食後は、水分(お茶・お水)程度にしましょう。
- ・間食は、果物1個程度や乳製品を中心に・・・たまに、お楽しみに好みのものを少し食べて食事ストレスを軽くしましょう。
- ・疲労感を強く感じない程度の、散歩やストレッチ、ラジオ体操などはオススメです。

**※治療中・治療直後のダイエットは控えましょう**

### ☆ もずくの酢の物(30kcal)

 × 0.5本分

#### 《材料》

もずく(市販)	1個
きゅうり	5cm長さを輪切り (マッ子棒状のせん切りでもOK)

#### 《作り方》

- ①きゅうりを輪切りにし、軽く塩もみをする
- ②①を水にさらし、水気をとる。
- ③市販のもずくとあわせれば、出来上がり。



#### 《ひとことメモ》

- ・野菜はキャベツやおくら、大根でも代用できます。
- ・あと1品・・・という時にはもってこいです。

POINT

× 0.5本分

カロリーをバナナで  
換算して表示して  
います!

～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～  
四国がんセンター 栄養管理室