

ナスとパプリカの甘酢炒め



材料(4人分)

- ナス160g
- 黄パプリカ160g
- 赤パプリカ120g
- にんにく1かけ
- A しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ3
- 酢 小さじ2・1/2
- 油 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2

作り方

- ①ナスは大きめの一口大の乱切りにし、キッチンペーパーで水分を拭きとる。
- ②パプリカもナスと同じくらいの大きさの乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れて火にかけ、にんにくを炒める。これにナスを加える。
- ④③に蓋をして弱めの中火で表面をこんがりとし、蒸し焼きにする。ナスが7～8割ぐらい焼けたらパプリカを加え、蓋をして火を通す。
- ⑤火が通ったら、Aを加えて全体を軽く混ぜる。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

一人分当たりの栄養価			
エネルギー	74kcal	脂質	3.2g
たんぱく質	1.5g	塩分	0.7g

●「20歳の時の体重から、10kg以上増加していますか？」
この質問は、市の健康診断の問診項目の一つです。平成29年度の太宰府市の健康診断の回答状況は、男性は約2人に1人(44.6%)、女性は、約5人に1人(22.6%)が、20歳のころより体重が10kg以上「増えた」と回答していました。男性の年齢別の肥満度状況は、40代から肥満割合が増え50代がもっとも高い状況にあります。そして、60代、70代と

秋から始める健康づくり
生活習慣を振り返ろう！
(9月は健康増進普及月間です)



●内臓型脂肪に要注意
脂肪細胞は、余ったエネルギーを貯蔵する場所でもあります。多彩なホルモンなども分泌しています。脂肪細胞内の脂肪貯蓄量が増加して細胞サイズが大きくなると、パランスを崩し、血圧を上げるホルモンやインスリンの働きを低下させ高血糖を引き起こしてしまうホルモン、血栓を

肥満割合が減少してしまいました。体重の増加は、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも大きいことを意味しています。脂肪1kgに蓄積されているエネルギー量は7千～8千kcalといわれています。厳密には体重1kgに脂肪1kgではありませんが、若かった頃の、ベスト体重だった頃の頃、自身の体重を思い起こしてみてください。増加した体重(kg)×7千kcalは、あなたの体の脂肪細胞にため込まれているのです。

①長期間(6カ月間)かけて無理なく減量しましょう。1カ
生活習慣病予防のために、貯蓄した脂肪を減らしましょう。
●貯蓄した脂肪を消費しよう(減量しよう)!!

作りやすくするホルモンの分泌を増やします。その結果、高血圧や糖尿病、脂質異常症、そして動脈硬化の発症・進展を招きます。
脂肪は、ため込んだ場所が皮膚の下につく「皮下脂肪」と臓器の周りつく「内臓脂肪」に分けられます。内臓脂肪がつきすぎると脂肪細胞から分泌されたホルモンなどは門脈系を経由して、ただちに肝臓に流入し、糖・脂質代謝に影響を及ぼします。皮下脂肪より内臓脂肪のほうが生活習慣病や動脈硬化に影響するので、健康診断で体重増加やおなか周りについて指摘されるのはこのためです。

【運動】「いつもの自分」にαの運動量(体を動かす機会を増やしましょう)
10分のウォーキングで40kcal程度消費します。散歩や自転車、軽い筋トレだと12分でウォーキング10分と同じカロリーの消費となります。いつもの自分にプラス無理のない程度の運動を増やしましょう。
【食事】「その一口」を減らしましょう(摂取エネルギーを少し減らしましょう)

月0.5～1kgが目安です。
②どうやって減量するかを考えましょう。
運動と食事の2方面から、毎日少しずつ実践することがポイントです。1kg減量するのに、7千～8千kcalの消費が必要です。1カ月(30日)に1kg減量する場合は、1日約250kcalの消費もしくは、摂取を控えるというよいことになりま。この250kcalをどのように運動と食事を実践するのかを自分の生活スタイルを振り返り考えます。

※理想の体重:BMI 22×(身長)m×(身長)m
元気づくり課 保健師

③記録をつけましょう(実践の振り返りや改善点を見つけだせます)
毎日の食事や運動、体重などを記録することで行動を振り返ることができ、改善点が見えてきます。また、生活習慣として定着してきます。生活習慣を振り返り、過ごしやすくなる秋から、健康づくりを始めましょう!