

# 誤った食事制限



食育～55～

＜欠食や極端な食事制限＞…最低限の栄養補給、保持ができなくなってしまいます。栄養失調の状態になってしまいます。

＜単品の食品に偏った食事制限＞…単品の食品の効能を期待して、それだけを食べ続けるダイエットがありますが、栄養バランスが極端に偏り、続けると体調不良を招きます。

＜栄養補助食品の多用＞…栄養補助食品としてのサプリメントを少量使う程度ならまだ安心ですが、多用は、過剰症などの副作用をおこすこともあります。また、痩身薬による被害・苦情は毎年、後を絶ちません。

旬の食材を使った  
ヘルシーメニュー例



- \* 明太子ときのこの豆乳パスタ
- \* 茄子のマリネ
- \* コンソメスープ
- \* 「ほのか」2枚 (30g)

「ほのか」



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。

＝明太子ときのこの豆乳パスタ＝

材料 4 人分

作り方



- スパゲティー.....320g
- 塩.....小 2
- 明太子.....3 腹
- 玉ねぎ.....1 個
- しめじ.....1 パック
- マッシュルーム.....4 個
- 生しいたけ.....4 個
- 水菜.....1 茎
- 豆乳(無調整).....500m
- バター.....20g
- 昆布茶.....小 2
- 粗びき黒こしょう.....少々

- ① 明太子は袋から身を取り出してほぐしておく。
- ② 玉ねぎは幅 2~3 mmの薄切りにする。しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。マッシュルームは石づきを取り、幅 2~3 mmの薄切り、生しいたけは 4~5 mmの薄切りにする。
- ③ 水菜は根元を切ってから 3~4 cm長さに切り、冷水にとってパリッとさせて水気をきる。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- ⑤ フライパンにバターを入れ熱し、溶けたら玉ねぎを入れて炒める。しんなりしてきたら、きのこ類の材料を加えて、さらに炒める。
- ⑥ ④に塩とスパゲティーを入れ、袋の表示より 1~2分短めにゆで、ザルに上げる。
- ⑦ ⑤に豆乳と明太子を加え温めます。沸騰させないように注意して、⑥のスパゲティーを加えてよく混ぜ合わせ、昆布茶と黒こしょうで味を整えます。お皿に盛り③の水菜をのせます。

～豆知識～

～豆知識～



これから旬を迎えるきのこは栄養の宝庫です。きのこは種類が多いですが、共通して言えるのは、低カロリーで食物繊維がバナナより豊富であるということです。きのこの食物繊維は、お腹をいっぱいにして、食物の消化吸収を妨げるので、満腹感が長持ちし、それだけ間食やドカ食いの危険を減らす事ができます。

月 3 回毎週金曜日 (第 2 金曜日以外) フルニエの 2F にて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。 (担当 栄養士中塚)