



ヘルスケアレシピ

第16号
2016年
秋号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

えいよう広場

～ 健康的な食生活を実践するコツ ～



健康的な食事や運動など、体に良いことは分かっているがなかなか実践できない、試してみても続かない・・・という方も多いのではないのでしょうか？今回は行動科学の観点から、健康的な食生活を実践し続けるためのコツをご紹介します。

食生活を「これから改善していこう」という方と、「すでに改善しているが続くか不安」という方とでは気を付けたいポイントが異なります。まずはご自身がどの段階なのかをチェックしてみましょう。

＜ 実践度チェック ＞

「今のままでいいよね・・・」	行動を変えようという気がない	無関心期
「どんな事をしようかな」	変えるべきだと思っているが行動は起こしていない	関心期
「やってみよう！」	これから行動を起こそうとしている	準備期
「やってみた！」	行動を起こしている	実行期
「続けています！」	行動をして6か月以上経つ	維持期

どこに当てはまりましたか？「お菓子を食べすぎてしまう」を例に段階別のコツをご紹介します。「お酒を飲みすぎてしまう」など、他のことでお悩みの方もご自身に当てはめて考えてみてください。

無関心期の方

～良い事・悪い事を考えよう～



「お菓子を食べすぎるとどうなってしまうのか」
「お菓子を減らすとどんな良いことがあるか」を考えてみましょう。「自分が健康になれば家族や身近な人が喜んでくれる！」とイメージするのも良いですね。

関心期、準備期の方

～これならできる！を見つけよう～



「お菓子は週1回にする」など、具体的な目標を立ててみましょう。実行しやすくするために、「目標を達成したら新しい服を買う」などのご褒美を考えたり、目標を周りの人に宣言したりするのも良いですね。

実行期の方

～継続するための工夫をしよう～

- 上手な目標設定 「一生お菓子を食べない」といったような、無理な目標は立てない。
- 行動の置き換え 「お菓子を食べなくなったらお茶を飲む」など、別の行動に置き換える。
- 支援してもらおう 「お菓子を食べないようにしている」と家族や友人に伝え、勧めないようにしてもらう。
- 誘惑を避ける お菓子売り場の近くに行かない、お菓子を見えるところに置かないなど。
- 記録をつける 日々の食事内容や体重を記録してみましょう。目に見えるようにすることで、目標が達成できたときの喜びやできなかった時の反省につながり、行動を続けやすくなります。



出来そうな事はありましたか？小さなことから始めてみてはいかがでしょうか。

「達成できた!!」という自信をつけて、健康的な食生活を実践していきましょう！

旬の食材レシピ

材料（2人分）

- さんま …… 2尾
- エリンギ …… 小1個
- 大葉 …… 4枚
- スライスチーズ …… 2枚
- 小麦粉 …… 大さじ1
- 油 …… 大さじ1

作り方

- ① さんまを3枚におろし、長さは半分に切る。
- ② エリンギはさんまの幅に合わせて、大葉は縦に半分、チーズは1/4に切る。
- ③ さんまに大葉、チーズ、エリンギをのせてはさみ、小麦粉をまぶす。
- ④ 油を敷いたフライパンでこんがり焼く。

さんまのはさみ焼き



一人分 エネルギー420kcal 食塩相当量 1.0g

ポイント チーズの塩分があるので、調味料は使わず、そのままお召し上がりください。



秋が旬の魚

旬の食材は1年の中で最も栄養価が高く、価格も安く手に入りやすい時期です。レシピでご紹介したさんま以外にも秋が旬の魚は多くあります。



さんま・さば 中性脂肪、
血圧低下作用があるとされる
DHA（ドコサヘキサエン酸）
EPA（イコサペンタ酸）を豊富
に含んでいます。



かつお さんま、さばと同様に
DHA、EPAを豊富に含みます。
血合いの部分には鉄分も豊富
に含まれています。



さけ 白身魚の仲間。身のピン
ク色はアスタキサンチンとい
う抗酸化作用のある色素に
よるものです。ビタミンDが
豊富で、カルシウムの吸収を
助けます。



乳製品、とりすぎていませんか？

乳製品はカルシウムが多く、体に良いというイメージから、毎日たくさんとっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実は、乳製品は動物性脂肪を含み、とりすぎはコレステロールの増加につながるため注意が必要です。1日の適量は牛乳コップ1杯、チーズ1個、ヨーグルトカップ1個です。



1日にどれか一つに
しましょう！



編集後記

最後までご覧いただき、ありがとうございました。ご自身でできそうな工夫はみつかりましたか？「食欲の秋」ですが、食べ過ぎには注意をして、バランスの良い食事を心がけましょう。

