



# 時短テクニックで 欠食をなくそう！



## 食事をとらないと どうなるの？

### ① 1日、3食食べていますか？

「時間がなくて、食事がとれない…」そんなことはありませんか？  
食事をとると、たくさんのメリットがあります！

1日の生活リズム  
が整いやすくなる

体温が上がり、  
代謝が良くなる

勉強や仕事に集中  
しやすくなる

栄養素が揃いやすく、  
生活習慣病予防になる



### ② 欠食とは？

以下の3つを欠食と言います。

食材、単品ではなく何種類かの食材を組み合わせる食べることが大切です。

何も食べない



菓子、果物、乳製品、  
嗜好飲料などの食品  
のみ食べる



錠剤、カプセル、顆粒の  
ビタミン・ミネラル、  
栄養ドリンク剤のみ



### ③ 食事を抜くと…

たくさんのデメリットがあります。要注意！

筋肉が減り、  
基礎代謝が落ちる

栄養不足から、便秘、  
肌荒れ、体調不良などが  
起きやすくなる

体脂肪の分解能力が  
低下して太りやすくなる

次の食事や間食の  
食べすぎにつながる



## 時短テクニック①（すぐ食べる編）

調理をしなくても、すぐに食べられるものを用意しておきましょう



そのままかけて



そのまま食べて



## 時短テクニック②（便利な食品編）

買い置き食品を活用しましょう

保存期間が長い食品を買っておくと、忙しいときに役立ちます。



レトルト



冷凍食品



缶詰

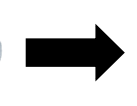
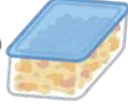


乾物



## 時短テクニック③（惣菜&作り置き編）

市販のお惣菜や作り置きを活用しましょう



市販のお弁当・おにぎり・サンドイッチ

作り置きの煮物など

温めて食べよう！

時短版！

### サバの味噌煮缶のホイコーロー風(主菜)



材料（2人分） 調理時間 10分

サバ味噌煮缶詰 1缶、野菜ミックス 1袋（キャベツ・ピーマン・ニンジン等）、ニンニクチューブ適量、サラダ油適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて火にかける。
- ② 野菜ミックスとニンニク(チューブ)を入れて炒める。
- ③ サバの味噌煮缶を汁ごと入れて炒める。

1人当たりの栄養価

エネルギー 233kcal 食塩相当量 0.9g

野菜の量 119g(1日の野菜摂取量 350g)

普段料理をしない人も料理に挑戦してみませんか。この1皿で野菜もとれ、缶詰の味付けで作るので、調味料を混ぜ合わせたりする手間も省けます。自分で料理を作るとは、日々の食生活の見直しにもつながります。

広報しろい 2020年6月1日号にて紹介したレシピを時短版にアレンジしたレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食 生 活

検索



白井市健康課（047-497-3494）