

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部
管理栄養士/人間ドック健診情報管理指導士

坂東 知里

豆腐トリュフ

豆腐を使ったヘルシーなチョコレートトリュフです。
バレンタインに作ってみませんか・ ・

【材料】	20 個分	
絹ごし豆腐	150g	
上新粉	20g	
チョコレート	150g	
ココア(無糖)	適量	



【作り方】

- 1) チョコレートは細かく刻み、レンジで2分(500Wの場合)加熱して溶かす、
- 2) 上新粉と絹ごし豆腐(水切り不要)をミキサーで混ぜ、なめらかなクリーム状にする、
- 3) 1)と2)を混ぜ、ふんわりラップをして、再びレンジで2分加熱する、
- 4) 空気が入らないように混ぜ、冷蔵庫で2時間くらい冷やす、
- 5) 固まったら手で小さく丸め、ココアをまぶす、

もう脂肪ため込まない! ～夕食が遅い時間になる日の場合～

聖隷保健事業部 営業部

管理栄養士 / 人間ドック健診情報管理指導士 坂東 知里

余分な脂肪は特に寝ている間に作られやすいつてご存知でしたか?

その理由は、

- 1) 夕食後は活動量が減るため、消費カロリーが少ない
- 2) 夜中に脂肪細胞をため込む働きが活発になるためです。

ということは、寝る前の遅い時間にどのような食事をするかによって脂肪ため込み量が変わるのです!

でも、夕食が遅くなるとつい食べ過ぎてしまいますよね。

今回は夕食が遅い時間になる日に食べ過ぎないための食事のポイントをご紹介します。

夕食に食べ過ぎないためのポイントは

- 朝食、昼食はしっかり食べる
- 空腹になりすぎないように途中で補食すること
- 明日の食事を楽しみにして少し残すこと
- よく噛んで食べる
- (噛むと満腹中枢が刺激されます!)



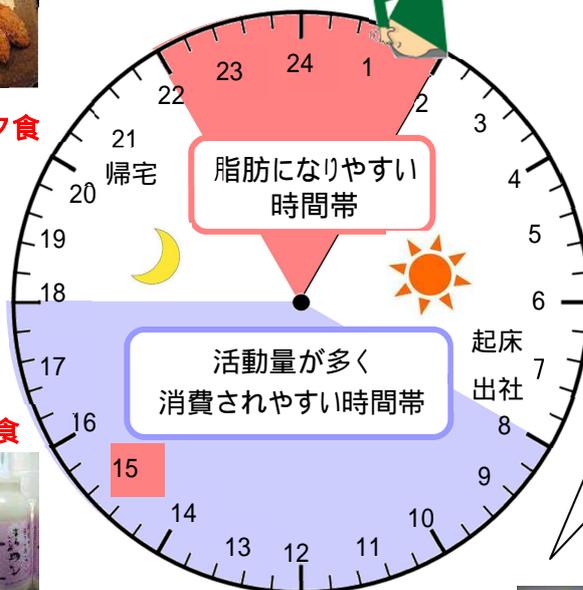
Aさん(営業職 男性)の例



夕食



朝食



ポイント

ご飯は1杯です
牡蠣フライ3個は翌日の朝食に残しました

ポイント

よく噛むと量を減らしても満足感を得ることができます

豆乳 1本



ポイント

朝食、昼食はバランスよくしっかり食べます
野菜をプラスしてボリュームを増やします

ポイント

夕食が遅くなる日は補食をします
カロリーの目安は

約 150 ~ 200 kcal

小腹空いている場合はおにぎりやバナナもおすすめです

昼食

