

冬

# 暮らしの通信

知っておきたい「太らない食べかた」

## 健康のための食事のきほんの

冬は体を動かすのがおっくうなうえ、年末年始は外食の機会も増えるとおつて、太りやすいという人も多いのでは。そんなときこそ、食事のきほんをおさらいし、冬太りを防ぎましょう。

**栄養バランスのとれた食事の選びかた**

バランスのよいメニューを選ぶために、食品を赤・黄・緑の3色に分類する考え方があります。赤は肉・魚・卵・大豆・牛乳など「血や肉をつくる食品」、黄はご飯・パン・いも・砂糖・油など「働く力になる食品」、緑は野菜や海藻・果物など「体の調子を整える食品」です。この3色を含む食事、例えばベーコンエッグ、トースト、サラダならOKとする、ごくシンプルで便利な考え方は、

**調理法や食べる量、生活リズムも意識する**

食材のバランスの次は、調理法や食べる量を意識してみてください。油を使って揚げたり炒めたりするより、蒸したり茹でたりするほうが摂取カロリーを抑えた食事になります。また、食事の時間や回数などを意識し、自分のペースをつくることも大切です。

**「食べること」の次は体を動かす小さな活動を**

冬は体温維持のために夏より代謝が高く、ダイエットの成功率があがる季節。食事のペースが整ったなら、日常生活のなか



栄養バランスの管理は健康的な暮らしのために欠かせないものです。食やダイエットに関する様々な情報があふれる中で、基本を忘れてしまっている方もいるのではないでしょうか。この機会にもう一度、おさらいしてみましょう。



より健やかな暮らしを実現するために、私たちの体をつくっている毎日の食事のこと、見直してみませんか。

で体を動かし、エネルギーを消費することを意識しましょう。

年末年始の時期は、生活が不規則になりがち。イベントを楽しみつつ、バランスよく食べることを意識してみてください。

### 暮らしメモ

適切な食事量の基準がないとわかりにくいときは、1日に必要なエネルギーを目安にしてみましょう。

#### 1日に必要なエネルギーとは

私たちは毎日食事をすることで、生きていくためのエネルギーを摂取しています。食べ過ぎなどで、生命維持や活動に必要なエネルギーよりも、摂取するエネルギーが多くなると、太ってしまう原因に。

まずは、自分の1日に必要なエネルギー量を把握し、食事を考えるときの基準としてみましょう。

1日に必要なエネルギー(kcal)  
=標準体重(kg)※1 × 25~30※2

※1 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22  
※2 標準体重1kgに必要なエネルギー

身長158cmの人の場合、  
(1.58×1.58×22)×25~30で1日に必要なエネルギーは  
1373~1647kcalとなります。



# 大切な家族とともに、心地よくキレイに過ごすコツ ペットと快適に暮らす家づくり

ペットも大切な家族の一員だから、いつまでもいっしょに暮らしたい。そんな考えをコンセプトにしたインテリアアレンジのコツを紹介しましょう。

**人もペットも快適に過ごすためには  
上手な物の配置がポイントです**

ペットとの快適な暮らしの第一のポイントは、お互いが動きやすい環境づくり。食事スペースやトイレ、ケージは、ペットがアクセスしやすく、人の動線を邪魔しない場所を考えてください。たとえばオープンラックの下段や階段下の空間、家具のすき間のデッドスペースもありでしょう。インテリアの小物はペットの安全を考え、ペットの届かない場所に置くのが基本です。犬ならば高い場所を活用して、猫の場合はそれでは通用しませんので、「扉付きの収納を、いずれにしても「出しっぱなし」をやめることは有効です。お部屋を飾るのには、壁面がおおすすめです。また最近では、そのままインテリアのアクセントになるようなおしゃれなペットグッズもたくさんありますので、ぜひ探してみてください。

## ペットの行動範囲を把握して もっとアレンジの充実を

ペットが届かない場所に写真などを飾ったり、届く場所は扉付きの収納にしたりと、ペットの行動範囲と上手にバランスをとることで、飾る楽しみも味わうことができます。

ペットの届きにくい壁面を活用！



## ペットのためのアイテムで 部屋にアクセントをプラス

専用マットや遊具などペットのためのアイテムはバリエーションが豊富。空間のアクセントになるものを選べば、実用性を備えたインテリアとして楽しめます。



DIYで豊付けできるおしゃれなキャットウォーク



## 暮らしのレシピ

### もう一品ほしいときの 簡単!野菜レシピ



野菜不足を解消する、野菜をおいしく食べる2つの簡単レシピを紹介します。

#### いろいろ野菜の韓国風ナムル

##### ▼材料(2人分)

ミニトマト	8~10個
ピーマン	2個
豆もやし	1/2袋
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1
すりごま(白)	小さじ2
しょう油	小さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ1
しょう油	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	少々

##### ▼作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り縦4等分に、ピーマンは細切りに、豆もやしはしんなりするまで茹でて水を切ります。
- ②Aを混ぜ合わせ、半量をミニトマトと、残りの半量をピーマンと別々に和える。
- ③豆もやしとBを和える。

#### 野菜のホットマリネ

##### ▼材料(2人分)

レンコン・かぼちゃ・ごぼう・にんじんなど	計400g
オリーブ油	大さじ2
バルサミコ酢	大さじ2
塩・こしょう	適量

##### ▼作り方

- ①レンコンは厚さ1cmの半月切り、かぼちゃは厚さ5mmの薄切り、ごぼう・にんじんは太さ1cm程度の棒状に切る。
- ②耐熱皿に①を入れ、オリーブ油をまわしかけ、混ぜ合わせたら均等に広げる。
- ③200度に予熱したオーブンで15分ほど焼き、野菜に火が通ったら、バルサミコ酢をまわしかけ、さらに2分ほど焼く。塩・こしょうを加え、ざっくり混ぜ合わせる。

【ポイント】野菜はあるものだけ、また2~3種類でつくってもOK。

## 暮らしのヒント

### 消臭は場所ごとに対策を立てる!

ペットの「におい」対策は、場所にあわせて適切な対処をしましょう

玄関はアロマなど好みの香りを置いたり、ペットのトイレなどはこまめな掃除とともに消臭スプレーを活用するなど、場所ごとに適した対策をとりましょう。またリフォームなどの機会には、消臭機能のある壁紙や、汚れにくい床材など、ペットとの暮らしを快適にする建材を検討するのもおすすめです。



## 暮らしのワンポイント

### 掃除忘れに要注意!お風呂のフィルター

毎日掃除するからこそ、見落としがちな場所があります

汚れが目につく場所は毎日のお掃除で忘れることはまずありませんが、見えない場所はいっさい掃除を怠ってしまいがち。その代表といえる風呂釜のフィルターは、ゴミや湯アカがたまると、目詰まりをおこして湯沸かしなどの機能が正しく動かなくなってしまうことも。週1回を目安に追いだき口を外して、また3カ月に1回は専用洗浄液で内部を掃除するのがおすすめです。