

カラダ栄養学

～食べる順番でカロリーOFFしよう！～

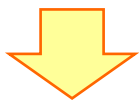
Q. 一番最初に何を食べますか？

- ① ご飯
- ② しょうが焼き
- ③ 味噌汁
- ④ 付け合せの野菜

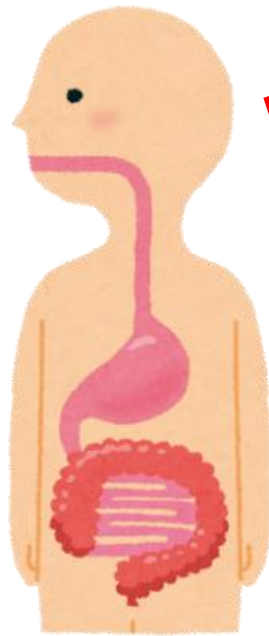


おすすめは

④ 付け合せの野菜
です。



最初に食べる食品から
たくさんのカロリーが
吸収されます！



POINT

野菜から食べると胃の
中で**フィルター**の役目
をし、その後に入ってくる
余分な油などの**吸収**
を抑えてくれる**効果**
があります。

付け合せがない場合はサラダを1品追加するなどして、
野菜から食べる習慣を身につけましょう！

東急スポーツシステム 栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



Tokyu Store
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！



健康レシピ 超簡単！野菜の付け合せ

キャベツとベーコンのカレー風味炒め



材料(2人分)

- 🌿 キャベツ 3~4枚
- 🌿 ベーコン(薄切り) 4~6枚
- [A] サラダ油 少々
- [B] カレー粉 大さじ3
- [C] 塩・こしょう 少々

作り方

- ①キャベツとベーコンを食べやすいお好みの大きさに切る。
- ②熱したフライパンに[A]をひき、中火でベーコンをさっと炒める。(ベーコンの色が少し変わるくらい)
- ③キャベツを加え、中火のままキャベツがしんなりするまで炒める。
- ④更に[B]を加え混ぜ炒める。
- ⑤[C]で味を調えて完成。

たくあん入りポテトサラダ



材料(2人分)

- 🌿 ジャがいも(小) 5個
- 🌿 人参 1/2本
- 🌿 たくあん 5cm程
- [A] マヨネーズ 大さじ3
- [B] 塩・こしょう 少々

作り方

- ①人参はいちょう切り、じゃがいもは皮をむいて芽を取り3~4等分にそれぞれ切り、ふんわりラップをかけ600wで5分加熱。
- ②たくあんをざっくりみじん切りにする。
- ③加熱したじゃがいものみをお好みの大きさまでつぶし人参・たくあん・[A]を混ぜ合わせる。
- ④[B]で味を調えて完成。

🌿のマークは野菜です。他の野菜をプラスしてもオススメです！(例)炒め物に人参、サラダにキュウリなど

東急スポーツシステム 栄養士 小野寛子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

