

COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめてみましょう。



おいしく楽しくヘルシーに食べる習慣 ～外食やスイーツを賢くとりよう

外食、スイーツ、お酒など、現代人の食生活には誘惑がいっぱいです。これらを上手に賢くするための知恵がいま求められています。



外食では、メニューに栄養表示がある店を活用し、コンビニでは商品についている栄養表示をチェックするクセをつけて

✓ 外食・コンビニ食を味方につける

多くの食材がとれるものをチョイス

外食メニューでは、定食なら比較的バランスがとりやすくなります。丼ものは炭水化物が多めで野菜が少なめ。選ぶならごはんを少し残す、野菜のおかずを加える、間食に野菜ジュースを飲むなどのひと工夫を。また洋食よりも和食のほうがさっぱりとしていて低エネルギーです。お弁当では、天ぷらやフライなど揚げものが入っているとエネルギー量が跳ね上がります。おかずの品数の多い幕の内弁当などを選ぶとよいでしょう。



✓ とっておきのおやつを食べる

心を満たすスイーツタイムで至福のひとときを

思い切って高級品を選びましょう。「とっても高いから少しだけ」のとっておきのおやつを、仕事の節目など、あなたのとっておきの時間に大切に食べれば、少量でも高い満足感が得られ、やる気もアップ。おやつは生活の楽しみです。がまんした反動でドカ食いしたり、ダイエットが続かなかったりするよりも、上手にとり入れましょう。食べる回数や量を事前に決めておく、買いだめしない、小袋のものを選ぶなどの工夫も食べすぎを防ぎます。

体より心の潤いを優先させて

お酒を愉しむ

お酒は精神を高揚させて気分をよくします。またワインやウイスキーなどの香りにはリラックス効果が、ビールの原料・ホップの香りには気分を落ち着かせるなどのアロマ効果があります。しかし、こうしたプラスの効果は、あくまでも適量を自分のペースでゆっくりと飲んだ場合。いうまでもなく、過剰な飲酒は心身に悪影響を及ぼします。“飲む”より“愉しむ”気持ちを大切に。



主なお酒の適量* (エネルギー量)

- ビールなら中びん1本500ml (200kcal)
- ワインならグラス2杯240ml (175kcal)
- 日本酒なら1合180ml (196kcal)
- 焼酎 (25度) なら0.6合110ml (156kcal)
- ウイスキーならダブル1杯60ml (142kcal)

* 女性や高齢者は、この半分が適量です (一般に女性は、男性よりもアルコールの影響を受けやすい。また高齢になるほどお酒が弱くなる傾向がある)。

和定食を食べよう!

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。
忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。
市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

脳と血管の老化を防ぐお魚定食



エネルギー：634kcal
塩分：3.0g

昔から魚をたくさん食べていた日本人。魚の脂には、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAが多く含まれています。DHAは脳の成長・発達を助け、認知症の予防・改善に効果があるとされ、EPAは動脈硬化を防ぐといわれています。魚を意識して食べましょう。

献立メニュー

ブリのショウガ鍋照り焼き
チンゲンサイのごま和え
ひじきの煮物
ごはん
けんちん汁

PICK UP

ブリのショウガ鍋照り焼き

材料 (2人分)

ブリ(切り身)：140g(2切れ)
しょうゆ：小さじ2
みりん：小さじ2
ショウガ汁：少々
油：小さじ1
ダイコン：60g



エネルギー：220kcal
塩分：0.9g

- 1 ブリはしょうゆ、みりん、ショウガ汁に漬けておく。
- 2 フライパンに油を熱し、中火にして汁けをきったブリを入れる。
- 3 フライパンを動かしながら焼き、焼き色がついたら裏返してふたをして焼く。
- 4 魚に火が通ったら①の漬け汁を加え、汁をからめる。
- 5 器に④を盛り、おろしダイコンを添える。



ダイコン

消化促進や胃粘膜の修復に効く。ダイコンのはちみつ漬けはのどの薬にも。