

仕事で夜遅めの食事をする方へ



低カロリー！

地産地消定食 & 一品料理



「仕事で帰りが遅くなって、ご飯をどうしようか？お腹すいたけど、遅くの食事は体によくないって聞くこともあるしな〜。」とお困りのことはありませんか？

今回は、みんなあなたに『白山市の食材を使っての夜遅めのヘルシー献立』を提案します。

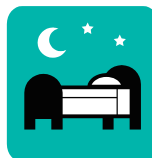
また、夜遅めの食事が良くない理由やヘルシーでもお腹が満足する方法、ヘルシーかつ栄養のある献立 & 一品料理等も掲載しました。



夜遅い食事はなぜ太る？

★理由その1

遅い時間に食べて、すぐ寝てしまうと、エネルギーが消費されず余ってしまうためです。



★理由その2

体の神経には自律神経と呼ばれる体の機能を調節する神経が関係しています。自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、交感神経は活動・緊張・ストレスの神経、副交感神経は、休息・修復・リラクゼーションの神経と呼ばれます。

大部分の人は昼間に仕事や学業などで活動し、夜に睡眠をとります。この自律神経は昼間に交感神経が優位に、夜は副交感神経が優位に働きます。副交感神経が優位になると、栄養を取り込んで体の修復をおこない、さらに、休息をつかさどる働きをしますので、使うエネルギーを節約した状態になるため、たくさん食事をとると消費されず、カロリーオーバーになり、どんどん体に余分な脂肪がたまる原因になってしまうのです。

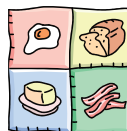
このような理由から、夜遅くの食事は体に好ましくないとされています。

カロリーはどのくらい必要？

成人の1人あたりの1日の消費カロリーは

約2000kcal（キロカロリー）といわれています。

1食あたりにすると約700kcalとなります。



例えば、遅めの夕食と昼食の間にロールパン2個（約160kcal）を食べますと夕食は約500kcalでよいことになります。

また、普通の時間帯で3食の内の1食を500kcalの食事にとすると、1ヶ月で、脂肪1kg減らすのに7200kcal必要といわれますが、

$$【700 - 500 = 200 \text{ kcal} \times 3 \text{ 1日} = 600 \text{ kcal}】$$

ですので、1ヶ月に1kg体重が減るということにもなり、お腹周りが気になる方にも参考になるのではないのでしょうか。

食事を抜いたり、偏ったダイエットよりは、1カ月に1kgずつ減らした方が体の負担も少なく、リバウンドもしづらいですよ。

低カロリー地産地消定食1週間

『月曜日』

- ☆さわらのレモンみぎ焼き定食 (592 kcal・塩分 3.0 g)
- ・さわらのレモンみぎ焼き (219 kcal・塩分 1.2g)
- ・たけのこと油揚げの煮物 (79 kcal・塩分 0.9g)
- ・キャベツのピーナッツ和え (51 kcal・塩分 0.3g)
- ・まいたけカレースープ (83 kcal・塩分 0.6g)

『火曜日』

次のページに作り方を紹介しています。

- ☆かぼちゃと鶏肉の豆板醤炒め定食 (514 kcal・塩分 4.4g)
- ・かぼちゃと鶏肉の豆板醤炒め (233 kcal・塩分 1.4g)
- ・ブロッコリーとコーンの煮びたし (52 kcal・塩分 1.5g)
- ・キャベツと大豆のごま和え (58 kcal・塩分 0.4g)
- ・トマトのコンソメスープ (11 kcal・塩分 1.1g)

『水曜日』

- ☆揚げ出し豆腐定食 (505 kcal・塩分 3.2g)
- ・揚げ出し豆腐 (237 kcal・塩分 0.9g)
- ・なすとひき肉の炒め煮 (58 kcal・塩分 0.8g)
- ・かぶの即席づけ (19 kcal・塩分 0.5g)
- ・たまねぎときぬさやの味噌汁 (31 kcal・塩分 1.0g)

『木曜日』

- ☆ゆで豚の香味ソースかけ定食 (472 kcal・塩分 4.1g)
- ・ゆで豚の香味ソースかけ 添え (レタス・ミニトマト)
(172 kcal・塩分 1.3g)
- ・小松菜と桜えびの炒め物 (43 kcal・塩分 0.6g)
- ・切干大根の煮物 (69 kcal・塩分 1.2g)
- ・なめこの味噌汁 (28 kcal・塩分 1.0g)

『金曜日』

- ☆鮭のカレー焼き定食 (532 kcal・塩分 3.2g)
- ・鮭のカレー焼きとたまねぎとにんじんのソテー
(218 kcal・塩分 1.2g)
- ・ほうれん草ののりおえ (13 kcal・塩分 0.6g)
- ・かぼちゃのサラダ (113 kcal・塩分 0.4g)
- ・だいごんの味噌汁 (28 kcal・塩分 1.0g)

火曜日以外の分量・作り方は白山市地産地消課のホームページに掲載されています。是非、ご覧下さい。

野菜で体すっきり低カロリーー地産地消定食

(514 kcal ・ 塩分 4.4g)



☆かぼちゃと鶏肉の豆板醤炒め (233 kcal ・ 塩分 1.4g)

■材料 (2人分)

鶏肉もも(皮なし)・・・160g

{ 塩・・・・・・・・少々
 酒・・・・・・・・小さじ1
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1/2
 かぼちゃ・・・・・・・・140g
 人参・・・・・・・・2cm
 長ねぎ・・・・・・・・1/3本
 にんにく・・・・・・・・1/2かけ
 しょうが・・・・・・・・1/2かけ

A { 豆板醤・・・・・・・・小さじ1/4
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
 みりん・・・・・・・・大さじ1/2
 みぎ・・・・・・・・大さじ1/2
 酒・・・・・・・・小さじ1
 中華スープ・・・・・100cc
 { 片栗粉・・・・・・・・小さじ1
 水・・・・・・・・小さじ1
 ごま油・・・・・・・・小さじ1

■作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、下味をつける。
- ② かぼちゃは一口大に切ってラップに包み、電子レンジで5～6分加熱する。人参は短冊、長ねぎは斜め薄切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れ、熱し、①を炒める。火が通ったら人参、長ねぎ、かぼちゃの順に炒め、調味料 A を加え、水溶き片栗粉を入れて、手早く混ぜる。



ブロッコリーとコーンの煮浸し (52 kcal・塩分 1.5g)

■材料 2人分

ホールコーン (缶) ・40g (大さじ2)

ブロッコリー・・・・・・2/3株

しょうが・・・・・・小さじ1/2

A だし汁・・・・・・100cc

みりん・・・・・・小さじ1

しょうゆ・・・・・・大さじ1/2

■作り方

1、ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。しょうがはせん切りにする。

2、鍋に調味料 A を沸かし、ブロッコリー、しょうが、コーンを加えて煮る。



キャベツと大豆のごま和え (58 kcal・塩分 0.4g)

■材料 2人分

キャベツ・・・・・・2枚

大豆 (水煮)・・・・・・20g (大さじ1)

A 白すりごま・・・・・・小さじ1

しょうゆ・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・小さじ1/2

■作り方

1、キャベツはざく切りにし、さっとゆでて水気を切る。

2、調味料 A を合わせ、1、大豆と和える。



トマトのコンソメスープ (11 kcal・塩分 1.1g)

■材料 2人分

トマト・・・・・・1/4個

たまねぎ・・・・・・1/5個

コンソメスープ・・・・・・300cc

塩・こしょう・・・・少々

■作り方

1、トマトは種を取ってさいの目に切り、器に入れる。たまねぎは薄切りにする。

2、鍋にコンソメスープを沸かし、たまねぎを入れ、ひと煮たちしたら、塩こしょうで味を調える。

* 定食の総カロリーはご飯軽く1杯 (100g) 160 kcal を含めたカロリーとなっております。

次のページから、春から冬に採れる白山市の食材を使用した一品料理を食材ごとに紹介します。また、それぞれのカロリーと塩分も記載されていますので、参考にして下さい。

■材料(2人分)

きゅうり・・・2本

しょうが・・・5g

大葉・・・5枚

塩昆布・・・15g



塩昆布と『きゅうり』の和え物

(26kcal・塩分 1.6g)

■作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにする。しょうが、大葉はせん切りにする。
- ② 塩昆布を粗く刻み、②を和える。

■材料(2人分)

大根・・・5cm

かに風味かまぼこ・・・2本

きゅうり・・・1/2本

春雨・・・10g

A〈ドレッシング〉

レモン汁・・・大さじ1と1/2

しょうゆ・・・大さじ1弱

砂糖・・・大さじ1弱

にんにく(すりおろし)・・・1/2個分

しょうが(すりおろし)・・・1/2個分

白ごま・・・小さじ2



『大根』とカニカマのサラダ

(85kcal・塩分 1.6g)

■作り方

- ① 大根ときゅうりはせん切りにし、塩でもみ、水気をしぼる。
- ② 春雨はぬるま湯でもどしてからさっとゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ Aの調味料は合わせておく。
- ④ ①と②、ほぐしたかに風味かまぼこを加え、③のドレッシングで和え、白ごまをふる。

■材料(2人分)

なす…1～2本 ピーマン…2個

ツナ(缶)…1缶(約80g)

A〈合わせみそ〉

酒…大さじ1 砂糖…小さじ2

みそ…大さじ1 しょうゆ…小さじ1/2

にんにく(すりおろし) …1/2個分

白ごま…小さじ1



『なす』と『ピーマン』のツナみそ炒め

(178kcal・塩分 1.7g)

■作り方

- ① なすはガクを切り落とし、縦半分になり、さらに厚さ5mmの半月切りにする。
- ② ピーマンは縦半分になりヘタと種を取り除き、横の方向に5mm幅に切る。
- ③ 合わせみその材料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを熱し、なす、ピーマン、ツナ(缶汁含む)を順に入れ炒め合わせる。
この時、ツナがはねるので、ある程度炒まったら、ふたをし、蒸し煮する。
- ⑤ 全体に火が通ったら④の合わせみそを加え、こげやすいので、全体にからめるように炒め合わせたら、すぐ、火を止める。
- ⑥ 器に盛り、白ごまをふる。

■材料(2人分)

白菜…2枚

りんご…1/4個

塩…少々

フレンチドレッシング…大さじ1



『白菜』とりんごのサラダ

(58kcal・塩分 0.2g)

■作り方

- ① 白菜は細切り、りんごは皮はそのままつけて、いちょう切りにします。
 - ② ①に塩をふり、しばらくおいて、水気が出たら、しぼります。
 - ③ ②をフレンチドレッシングで和えます。
- * フレンチドレッシングがない場合は、甘酢(酢小さじ1・砂糖小さじ1・コショウ少々)も美味しいです。

■材料(2人分)

椎茸…4個

水菜…1/2束

大根おろし…1/3カップ

ポン酢しょうゆ…大さじ2

ごま油…小さじ2

七味唐辛子…少々



『椎茸』と水菜のおろし和え

(65kcal・塩分 1.2g)

■作り方

- ① 椎茸は石づきを切り落とし、4等分に切る。
- ② 水菜は熱湯でさっとゆで、水にとって、水気をしぼり、長さ4cmに切る。
- ③ 大根おろしはザルにあげ、軽く汁気をきる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、椎茸に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ポウルに④、水菜、大根おろし、ポン酢しょうゆを入れて和える。器に盛り、七味唐辛子を振る。

■材料(2人分)

トマト…大1/2個

卵…2個

にら…1/4把

砂糖…小さじ1/2

しょうゆ、酒、オ伊斯ターソース、サラダ油、

ごま油…各大さじ1/2



『トマト』と卵のオ伊斯ターソース炒め

(175kcal・塩分 1.3g)

■作り方

- ① 卵を割りほぐして、砂糖、しょうゆ、酒を加え、混ぜる。
- ② トマトは角切りにし、にらは3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を加え、熱し、にらとトマトを加え炒め、火が通ったら①を流しいれ、中火にし、卵が固まってきたら、フライパンのふちに沿ってごま油・オ伊斯ターソースを回しかける。

■材料(2人分)

金時草・・・1/4束

なめこ・・・10g

えのき・・・1/4パック(小1/2袋)

ねぎ・・・少々

卵・・・1/2個

水・・・300cc

固形スープ(コンソメ)・・・1個

塩・こしょう・・・少々



『金時草』と『なめこ』のとろとろスープ

(41kcal・塩分 1.4g)

■作り方

- ① 金時草は葉をちぎり、粗みじん切り、えのきは半分の長さにきっておく。ねぎは小口切り、なめこはほぐしておく。
- ② 水を火にかけ、固形スープを入れる。
- ③ 沸騰したら、えのき、なめこ、金時草を入れる。
- ④ 塩、こしょうで味を整え、溶き卵を流しこみ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ねぎを散らす。

■材料(2人分)

切り餅・・・・・・・・2個

ごま油・・・・・・・・適量

万能ねぎ(又はみつ葉)・・・適量

(A)

だし・・・・・・・・400ml

皮付きれんこんすりおろし・・・75g

酒・・・・・・・・小さじ1

薄口しょうゆ・・・・小さじ1と1/2

塩・・・・・・・・少々



焼餅とれんこんのすりながし汁

(162kcal・塩分 1.8g)

■作り方

- ① 切り餅はこんがり焼き、ごま油をぬる。万能ねぎは小口切りにする。
- ② Aを鍋に入れ、だまにならないようかき混ぜながら、ひと煮たちさせ、器に盛り、①と万能ネギをのせる。

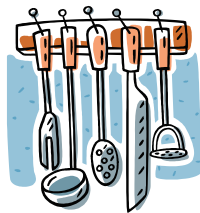
低カロリーでもお腹を満足させるポイント

■まずは、『よくかむ』

お腹いっぱい!と知らせる満腹中枢の信号が脳に届くまでに10分~20分ほどかかります。早食いになってしまうと、ついつい食べ過ぎてしまうのもこのためです。

■次に、『調理の工夫』

- ・野菜は大きめに切って、かみごたえをだす。
よくかんだ方が消化もいいです。



- ・栄養たっぷり旬の野菜を使う。具だくさんのスープにすると、煮込むことで野菜のかさが減り、たくさん野菜がとれますよ。

- ・香味野菜（しそやしょうが、にんにくなど）や、種実類（ごまやナッツ類）を上手に取り入れることで、うす味でも美味しく食べられます。

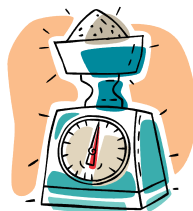
- ・だしをとる。市販の顆粒だしは塩分が高くなるので、注意が必要です。

◎作り方

鍋に水1000mlと昆布10gを入れ、火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節10gを入れ、火を消す。ザルか、キッチンペーパーまたは、穴あきお玉でかつお節をとり除きます。
うす味でも旨味がアップしておいしい。

- ・胃に負担をかけないためにも、トースターやオーブンを蒸し器・グリルをつけて油分をカットしましょう。

- ・計量しましょう。自分流の味付けでは、砂糖や塩分が増えていきがちです。
また、こしょうや七味などスパイスもうまく使って塩分や糖分をおさえましょう。



おまけ1

お酒が太るといわれる理由

お酒で太る理由は、栄養を分解する『肝臓』が食事の栄養の分解を後回しにしてアルコールを分解するため、食事で摂取したエネルギーがそのまま分解されず残って脂肪になってしまうためです。

また、肝臓の働きがにぶって血糖のコントロールがされず、満腹中枢も同様になにぶん、どんどん食べてしまう。お酒のおとにお茶漬けやラーメンがほしくなるのです。このような理由で、太ってしまうのです。

■主なアルコール類のカロリー

- ・缶ビール（350ml）……………約140kcal
- ・焼酎（180ml）……………約260kcal
- ・日本酒（1合）……………約200kcal
- ・ごはん（軽く1杯100g）……………約160kcal



おまけ2

時間がない人の運動方法

身近でなににも用意しなくても、思ったらすぐできる、歩くこと。通勤時間や、昼休みに短時間でも歩いたり、電車やバスを使う人は、1駅（停留場）を歩いてから乗ると、カロリーも消費され、運賃もその分うき、うれしい限りです。

また、職場や買い物時も階段を使うと、カロリーが消費され、また、同時に運動不足のストレスも発散され、エコにもなり、これも又、一石二鳥です！



■運動による消費エネルギー量

- ・早足で15分程度の距離をバスを使わず、往復歩く。……………約50kcal
- ・約3kmを30分間ジョギングする。……………約150kcal
(ご飯茶碗軽く1杯分消費！)
- ・10分程度階段を昇り降りする。……………約40kcal



おわりに・・・

お仕事、毎日、毎日お疲れ様です。

白山食材を使用した地産地消定食&一品料理はどうでしたか。

みなさんのお役に立てていただけると幸いです。

また、白山市地産地消課のホームページにも地元の食材を使用した料理がたくさん掲載されています。また、ご覧下さい。

さあ、明日からも元気に行きましょう！！



★お問い合わせ／白山市産業部地産地消課

電話 (076) 274-9522

FAX (076) 274-4177

メール chisanchisyou@city.hakusan.lg.jp

★食器提供／ニッコー株式会社

白山市の食育・地産地消に関するwebサイト

