

# あなたは大丈夫？ だらだらっこ食べ



## してませんか？

### 食べすぎていませんか？だらだら食べチェックシート

※「だらだら食べ」を判定するものではありません

- 1日に3回以上ジュースやお菓子を食べる
- 小腹が空いた時に食べるのはいつもお菓子
- 何かをしながらつい食べてしまう
- 1時間以上食事に時間がかかる

当てはまったら  
「だらだらっこ」かも?!

### だらだら食べ続けたらどうなるの？

これらの状態を招いてしまう恐れがあります！

肥満



虫歯



食生活の乱れ



## 炭火香るピリたま焼き鳥丼



レンジだけで調理できる♪

材料（1人分）  
 ごはん…200g  
 炭火焼き鳥…140g  
 （冷凍おかず）  
 キャベツ（千切り）…50g  
 卵…1個（60g）  
 ラー油…少々（0.5g） お好みで

### 作り方

- ① ごはんを準備しておく。
- ② 卵を溶いておく。
- ③ 炭火焼き鳥は、レンジを使い、既定の方法で温める。
- ④ ②と③を混ぜて、500Wの電子レンジで1分間加熱する。（足りない場合は追加で加熱する。）
- ⑤ キャベツをごはんに盛り、④を乗せる。
- ⑥ 仕上げにラー油をかけて完成。

## 塩だれツナキャベツ

材料（1人分）  
 レタス…1～2枚（30g）  
 キャベツ（千切り）…50g  
 ツナ缶…1/3缶（20g）  
 ごま油…約小さじ1（5g）  
 黒こしょう…少々（0.05g）  
 ミントマト…1～2個（20g）  
 塩昆布…3g

### 作り方

- ① レタスを洗い、一口大にちぎる。
- ② ごま油、塩、こしょう、塩昆布を混ぜて塩だれを作る。
- ③ レタス、千切りキャベツ、ツナと②の塩だれをかけてよく混ぜる。
- ④ 半分に切ったミントマトを周りに飾り、完成。

材料が余ったら…

次の日にもう1品プラス！！

- ★みそ汁、スープ（卵、千切りキャベツ、レタス）
- ★サラダ（レタス、ツナ、千切りキャベツ、ミントマト）
- ★お好み焼き（卵、ツナ、千切りキャベツ）

【栄養成分表示】（1食あたり）  
 エネルギー 738kcal たんぱく質 44.6g  
 脂質 21.8g 炭水化物 86.0g 食塩相当量 2.9g

野菜量  
150g

若い世代向けに考案した  
 簡単V.O.S.レシピを保健所SNSで掲載しています

V.O.S.メニューを食べて、  
 ヘルシーライフ！！

V.O.S.メニューとは  
 大阪府が定める野菜・油・塩の基準を  
 満たす**主食とおかず**を組み合わせたメ  
 ニューです。



大阪府 V.O.S.

大阪府ホームページでも  
 紹介しています。



野菜たっぷり  
 オムライスプレート



洋風トマト  
 カレーうどん



そぼろ中華丼



©2014 大阪府もずやん

四條畷保健所では、みんなに知ってほしい健康情報を発信しています。  
 SNSでは、お得な健康情報、毎月19日の減塩レシピ等を配信しています♪  
 ホームページでは、SNSだけでは掲載しきれない健康情報を掲載しています。ぜひご活用ください！

Instagram



Twitter



Facebook



公式ホームページ

四條畷保健所 ヘルストーク

検索