



代謝アップ料理で肥満予防

若い頃と変わらない食事、運動を続けていても、中年以降になると筋肉量が落ち、[※]基礎代謝による消費エネルギーが減るため、太りやすくなります。しかし、日頃の心掛け次第で基礎代謝の低下に歯止めをかけたり、代謝を上げることも出来ます。基礎代謝をアップして、肥満を予防しましょう。今回は食生活でのヒントをご紹介します。

※基礎代謝とは・・・何もしない状態で消費されるエネルギーのことです。

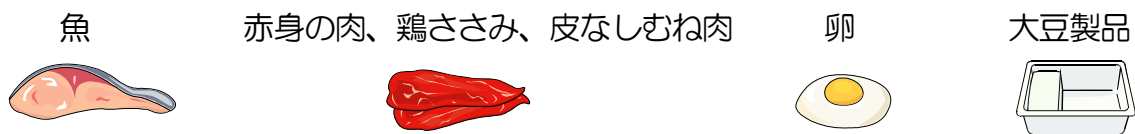
代謝をアップする食生活のヒント

その1 主食、主菜、副菜をバランスよく食べる（1食あたり主菜1皿、副菜1～2皿）



よく噛むことで、交感神経の働きが活発になり、体温を上げて代謝アップ！！
米を主食にすると、低脂肪の献立が立てやすく、肥満予防に役立ちます。

その2 主菜は低脂肪、高たんぱく質の食品を選ぶ



血液や筋肉の材料になり、代謝アップ！！ 調理方法は焼く、茹でる、煮るがおすすめ

その3 しょうが、唐辛子、カレー粉など体を温める食材、汁物、鍋料理で代謝アップ



現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、代謝アップで肥満を予防する料理～

魚介のカレースープ

材料(2人分)

| | | | |
|------|---------|--------|---------|
| 生たら | 2切れ | 白ワイン | 大さじ 1/2 |
| あさり | 10個 | (または酒) | |
| えび | 6尾 | 油 | 小さじ2 |
| にんにく | 1/2 かけ | 水 | 500cc |
| 玉ねぎ | 1/2 個 | 固形コンソメ | 1/2 個 |
| 塩 | 小さじ 1/6 | ローリエ | 1枚 |
| コショウ | 少々 | カレー粉 | 小さじ 1/2 |

作り方

- 1 生たらは1切れを3つに切り、白ワインをふっておく。
- 2 えびは背わたと足を取り、尾を斜めに切り落とす。にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし形に切る。
- 3 厚手の鍋にサラダ油とにんにくを入れ、弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎを加える。
- 4 玉ねぎが透き通ったら、水と固形コンソメ、カレー粉、ローリエを加え、5分程度煮、1のたらの水気を切って加える。
- 5 1～2分煮、えびとあさりを加え、5分程度煮、あくを取って塩・コショウで味を調える。

1人分の栄養価

190kcal / 蛋白質 28.0g / 脂質 4.6g / 塩分 2.0g



中国風酸味スープ

材料(2人分)

| | | | |
|-------|--------|----------|---------|
| 絹ごし豆腐 | 50g | 豆板醤 | 小さじ 1/6 |
| 鶏ささみ | 50g | A 湯 | 300cc |
| えのき茸 | 50g | 酒 | 小さじ1 |
| 白ねぎ | 1/2 本 | 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| にんにく | 1/2 かけ | B 片栗粉 | 大さじ 2/3 |
| 油 | 小さじ2 | 水 | 大さじ 2/3 |
| 卵 | 1/2 個 | C 酢 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1 | ごま油 | 小さじ1 |
| | | 細ねぎ | 1本 |

作り方

- 1 豆腐は長さ3cm、厚さ1cm の棒状に切る。ささみは細かく切り、えのき茸は石づきを取って半分に切り、ほぐす。白ねぎは小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋ににんにくと油を入れて弱火にかけ、香りが出たら白ねぎを加えてよく炒める。
- 3 2にささみを加えてさっと炒め、豆板醤を加える。A を加えて4～5分煮、えのき茸と豆腐を加え、しょうゆで香り付けし、C を加えて混ぜる。B を加えてとろみが付いたら、溶き卵を流し入れ、細ねぎの小口切りを散らす。

1人分の栄養価

152kcal / 蛋白質 10.1g / 脂質 8.4g / 塩分 1.1g



テーマは

「三重でとれるおいしい食材を使った料理」

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 11月9日(火)、20日(土)、24日(水)、26日(金)、28日(日) 9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載