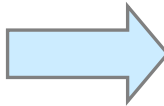


メタボを予防する食生活のコツ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は“メタボ”と呼ばれ、身近な言葉になりました。メタボは生活習慣病の手前の状態をいいます。メタボの予防や改善に取り組むことが、健康的な生活につながります。

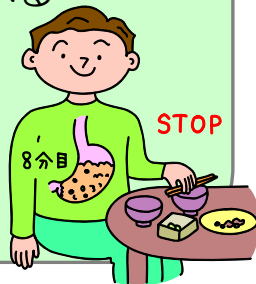
メタボを予防する食生活とは



太り過ぎないように、バランス良く、自分に合った量を食べましょう

コツ① 適正なエネルギー量の食事

腹八分目、1日3食規則正しく食べることが大切です。よく噛んでゆっくり食べると、満足感が得られて食べ過ぎを防ぐことができます。



コツ② 栄養バランスのとれた食事



主食、主菜、副菜をそろえると簡単にバランスがとれます。1日350gの野菜を使いましょう。

コツ③ あぶらは質を選び、適量を

肉の脂、乳脂肪のとりすぎに注意しましょう。調理には植物油を少量使うのが良いでしょう。



低脂肪牛乳がおすすめ

コツ④ おやつやアルコールは ほどほどに

おやつを食べる時は、夕方以降は避けましょう。アルコールやジュースを飲む場合は、低カロリーのものを選ぶと良いでしょう。



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、メタボを予防する食事(1食分の例)～



たっぷりねぎと豚肉のごまみそ炒め

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	100g	油	大さじ 1/2
酒	小さじ1	A	
片栗粉	大さじ 1/2	白いりごま	大さじ 1/2
青ねぎ	80g	砂糖	大さじ 1/2
人参	40g	しょうゆ	小さじ 1/2
エリンギ	40g	酒	大さじ 1/2
生姜	5g	ミックスみそ	大さじ 1/2

作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、酒をまぶす。青ねぎは5cm 長さ(太い部分は縦半分に)、人参、エリンギは短冊切り、生姜は薄切りにする。
- 2 豚肉の水気をふいて、片栗粉を薄くつける。フライパンに油と生姜を入れて熱し、香りが出たら豚肉を炒める。肉の色が変わったら人参、エリンギ、青ねぎの順に加えて炒める。
- 3 2に火が通ったら、Aを加えて混ぜ、火を止める。

1人分の栄養価

192kcal /たんぱく質 13.1g/脂質 10.0g/塩分 0.8g

大根の梅肉和え

材料(2人分)

大根	120g	はちみつ梅干	1/2 個
きゅうり	40g	しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/6		

作り方

- 1 大根は皮をむいて薄いイチヨウ切り、きゅうりはヘタを取って、薄い小口切りにする。
- 2 1に塩をふり混ぜて、重しをする。
- 3 はちみつ梅干は種を取り、包丁で刻み、ボウルに入れ、しょうゆと合わせておく。
- 4 2をしっかり絞りと、3と混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

17kcal /たんぱく質 0.7g/脂質 0.1g/塩分 0.9g

くずし豆腐のあったかスープ

材料(2人分)

絹ごし豆腐	100g	鶏がらスープの素	小さじ1
生姜	5g	しょうゆ	小さじ1
細ねぎ	10g	塩	ひとつまみ
水	300cc	片栗粉	小さじ1

作り方

- 1 細ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏がらスープの素、しょうゆ、塩を入れ、生姜を加える。
- 3 2に絹ごし豆腐をくずしながら加え、サッと煮て片栗粉を同量の水で溶いたものを加えてとろみをつける。
- 4 3を器に盛り、細ねぎを散らす。

1人分の栄養価

39kcal /たんぱく質 3.0g/脂質 1.8g/塩分 1.2g

このレシピを実際に作ってみませんか?
テーマ『メタボを予防する料理』

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:2月14日(火)、22日(水)、24日(金)、25日(土)

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