

## 少量で高カロリー！油・脂のとり過ぎ注意

あぶらを控えることは、肥満予防の第一歩。あぶらには植物油などの植物性脂肪と肉の脂、バターなどの動物性脂肪があり、動物性脂肪に含まれる飽和脂肪酸は中性脂肪に変化し、体脂肪になりやすい性質があります。次の食生活のポイントを参考に、あぶらのとり過ぎに注意し、肥満を予防、改善しましょう。

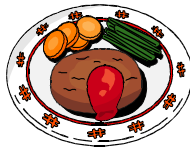
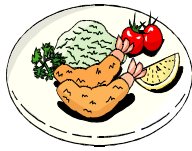
### あぶらを上手にとる食生活のポイント

#### ポイント1

植物性脂肪は目安量の範囲内でとりましょう

1日の目安量：大さじ1～2杯程度

揚げ物は  
週1～2回までに  
しましょう。



主菜が揚げ物など油を使った料理の場合、副菜は油を使わない料理（お浸し、和え物、サラダ）にしましょう。

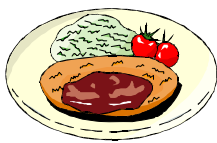
サラダの場合、ノンオイルドレッシングなどを利用しましょう。



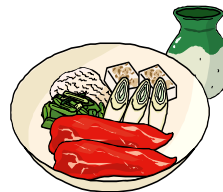
※植物油にはビタミンEが含まれます。

#### ポイント2

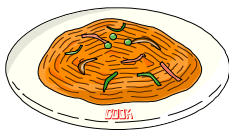
動物性脂肪を減らしましょう



とんかつ  
ロース肉をヒレ肉に変えてヒレかつにしましょう。



すき焼き  
牛脂を使わず  
サラダ油で焼きましょう。



スパゲティ  
バターは使わず  
オリーブ油を使いましょう。



ベーコンエッグ  
ベーコンは使わず  
ハムエッグにしましょう。

#### ポイント3

緑黄色野菜といっしょにとりましょう

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンは、植物油といっしょにとることで吸収率が高まります。また、ビタミンCの損失も油を使う短時間調理のほうが少なくてすみます。天ぷら・炒め物など油を使うメニューのときは、緑黄色野菜を加えてみましょう。

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!あぶら控えめヘルシー料理～

### 鮭と豆腐の焼コロッケ

#### 材料(2人分)

生鮭	1切れ	パン粉	大さじ4
木綿豆腐	150g	油	大さじ1
パセリ	少々	ウスターソース	小さじ2
塩	小さじ1/8	ししとう	4本
コショウ	少々	塩	小さじ1/10
片栗粉	大さじ1	ミニトマト	4個

#### 作り方

- 1 豆腐は熱湯でさっとゆでて汁気をしぼり、ほぐす。
- 2 1の湯で生鮭をゆで、骨と皮をとり、ほぐす。
- 3 パセリはみじん切りにする。
- 4 ボウルに1の豆腐を入れて細かくつぶし、塩、コショウ、片栗粉、2の鮭、3のパセリを加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 6等分して小判型に丸めてパン粉をつけ、テフロン加工のフライパンに油を熱し、中火で両面こんがり焼く。
- 6 ししとうは切り込みを入れ、5のフライパンで焼き、塩をふる。
- 7 5、6を器に盛り、ウスターソースをかけ、ミニトマトを添える。

#### 1人分の栄養価

212kcal / たんぱく質 14.3g / 脂質 11.1g / 塩分 1.3g



### 焼さばの酢醤油漬け

#### 材料(2人分)

さば	2切れ	A	酢	50cc
酒	小さじ2		しょうゆ	大さじ1
赤唐辛子	1/2本		みりん	大さじ1
玉ねぎ	1/4個		砂糖	小さじ2

#### 作り方

- 1 さばは斜めに切り込みを入れ、酒をふって2～3分おき、水気をふいて魚焼きグリルで両面こんがり焼く。
- 2 赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 1をバッドに並べて2のをせ、混ぜ合わせたAをかけて味をなじませる。

#### 1人分の栄養価

204kcal / たんぱく質 15.6g / 脂質 8.6g / 塩分 1.6g



食生活改善推進員養成講座

食から出発 健康セミナー

参加者募集中!!

食に関わる様々な健康づくりの情報を伝える地域のボランティア「食生活改善推進員」(愛称ヘルスマイト)の養成講座が10月からスタートします!! この機会に仲間と一緒によい食生活を身に付けましょう!

日時: 10月5日(金)より計6回コース/通常 10時～15時 対象: 伊勢市民 参加費: 3000円(全6回分)

場所: 中央保健センター 申し込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ9月1日号に掲載

