

メタボ予防！カロリー控えめのコツ

メタボを予防・改善するためには、内臓脂肪を減らすことが重要です。“メタボリックシンドローム(メタボ)”とは内臓脂肪型肥満があり、さらに高血圧・脂質異常・高血糖のうち2項目以上該当していることをいいます。この状態を放置すると動脈硬化が起こり、心臓病や脳卒中など大きな病気に繋がる可能性が高くなります。

メタボになりやすい食べ方 ～つついこんな食べ方していませんか？～

食べ過ぎ

当然ですが、消費カロリーより摂取カロリーが多くなると、肥満に繋がり内臓脂肪も増えていきます。適量を守ることが大切です。

ながら食い

テレビなどを見ながら食事すると、気付かない内に食べ過ぎてしまいます。「いただきます」「ごちそうさま」を言って集中して食べましょう。

早食い

慌てて食べると、満腹中枢が刺激される前に食べ過ぎてしまいます。よく噛んで、ゆっくり食べましょう。一口ごとに箸を置くことも有効です。

残り物食い

満腹なのに残り物を食べてしまいませんか？少しの積み重ねが肥満に繋がります。食べきれ的分だけ盛り付け、残ったら冷蔵庫へ入れましょう。

【参考】1日に必要なカロリー

	男性	女性
18～29 歳	2650 kcal	2000 kcal
30～49 歳	2700 kcal	2050 kcal
50～64 歳	2600 kcal	1950 kcal
65～74 歳	2400 kcal	1850 kcal
75歳以上	2100 kcal	1650kcal

※身体活動レベル「ふつう」の場合の必要カロリーです。

※体格や活動量によって個人差があります。

表を参考にしつつ、体重を測定して増えているようなら摂取カロリーを減らすなどして調整しましょう。

※日本人の食事摂取基準(2020 年版)より

食べ方の工夫

バランスよく食べる

カロリーを下げることを意識すると、味付けが濃くなったりご飯を抜いたり偏りがちになります。1食の中で“主食・主菜・副菜”をそろえることが基本です。栄養の偏りは結果的にメタボやその他の病気に繋がりがねません。



高カロリーな食材は避ける

油を使った料理や脂身の多い食材は、カロリーが高くなります。揚げ物より蒸したり茹でたりといった調理法がおすすめです。肉や魚は種類や部位を上手に選びましょう。甘いものもカロリーが高いので間食にも注意しましょう。



低カロリーな食材を使う

野菜やこんにゃく、おから、海藻など低カロリーな食材を加えてかさ増しすることでボリュームがでて、満足感が得られます。豆腐などに置き換えることで、カロリーを下げることもできます。食材を購入する際は成分表示も確認してカロリーを意識してみましょう。



運動も大切

食べた分は消費する必要があります。また筋肉がつくことで、太りにくい体質になります。



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

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください。健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

低カロリー・バランス食レシピ No.209

家庭でつくってみよう！ カロリー控えめメニュー

今月は

“食生活改善推進協議会”

考案メニュー

とうふソテーと夏野菜ジュレ

かぼちゃのきんぴら



塩分
0.9
g

【栄養価】1人分

エネルギー212kcal/たんぱく質 15.5g/脂質 9.1g/炭水化物 20.6g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

1日の
目標量の
約1/5

【材料】2人分

木綿豆腐	1丁(300g)	トマト	小1/2個(60g)
小麦粉	小さじ2	とうもろこし	30g(芯は除く)
油	小さじ1	枝豆	30g(皮は除く)
ポン酢	小さじ4	オクラ	2本(20g)
水	小さじ4	しそ	4枚
粉ゼラチン	小さじ1/2		

【作り方】

- ジュレを作る。粉ゼラチンに水を加えて混ぜ、電子レンジ(600w)で20秒加熱して溶かす。ポン酢に加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 豆腐は、4等分してキッチンペーパーで水気をふきとる。小麦粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼く。
- トマトは、角切りにする。とうもろこしと枝豆は茹でて実や豆を外し、冷ます。(缶詰や冷凍を使ってもよい)オクラは耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。粗熱をとって、輪切りにする。しそは、千切りにする。
- 固まった①をフォークでほぐし③の食材と合わせて和える。
- 皿に②を2個ずつ盛りつけ、④をかける。

豆腐は肉や魚に比べて低カロリーですが、ボリュームがあり満足感が得られるメニューです。



塩分
0.7
g

【栄養価】1人分

エネルギー86kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 2.2g/炭水化物 15.9g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

1日の
目標量の
約1/4

【材料】2人分

かぼちゃ	120g
セロリ	60g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
A 酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
炒りごま	少々

【作り方】

- かぼちゃは、種とワタをとり皮は付けたまま千切りにする。
セロリはスジをとり、薄く切る。
- フライパンに油を熱し①を入れて炒める。
- 野菜に火が通ったら、Aを加えてさっと炒める。
- 皿に盛り付け、ごまをちらす。

かぼちゃは野菜の中ではカロリーの高い食材ですが、他の野菜でかさましすることでカロリーオフ出来ます。またきんぴらには砂糖を加えるレシピが多いですが、甘い食材を使うので使わず仕上げます。

⚠️“野菜”足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課（中央保健センター）

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435