

始めましょう! 食生活からメタボ予防

メタボリックシンドローム（以下メタボ）のもととなる内臓脂肪を減らすためには、自分の体格や活動量に合った食事の量やバランスを調整し、良好な食生活を維持していくことが大切です。ここでは、メタボを防ぐための食生活についてご紹介します。

健康福祉課健康係（保健福祉センターひだまり内） ☎ 1146



ヘルスケア栄養教室

市では、メタボ予防のためのヘルスケア栄養教室を開催しています。

食生活について一緒に考え、簡単でヘルシーな料理を作り、メタボ予防のコツを楽しく学びませんか。みなさんの参加をお待ちしています。

開催予定 毎月1回 9:30～13:00

内容 メタボ予防のための講義、調理実習、希望者には栄養相談を行います。
★開催日などは、広報とばをご覧ください。(今号は22ページ)

メタボを防ぐ食生活10か条

- ① **主食・主菜・副菜をバランスよく規則正しく食べる。**
主食1品、主菜1品、副菜2品程度
野菜・きのこ・海藻など
- ② **低エネルギー食材を上手に利用する。**
- ③ **脂肪の多い食品は控え、調理に使う油は使いすぎないようにする。**
- ④ **素材の味を生かし、薄味を心掛ける。**
- ⑤ **ゆっくりよくかんで食べる。**
- ⑥ **必要以上に買わない、料理は余分に作らない。**
- ⑦ **間食は量と時間を決め、それ以外は食べない。**
食べたくなったら別のことで気を紛らわせましょう。
10分乗り切れば食べたいた気持ちも納まります。
- ⑧ **体によいとわれている食品の食べ過ぎに注意。**
適量が大事。健康のために食べているつもりでも、実は余分なカロリーを取ってしまったという恐れも…。
- ⑨ **食べ過ぎたときは、その後2、3日の食事を加減し、調節する。**
- ⑩ **食品を選ぶときは、容器に記載されている栄養成分表示を見てエネルギーなどを確認する。**

メタボ予防には、毎日の食生活の地道な積み重ねが大切です。大きな努力より小さな習慣。まずは自分ができそうなところから取り組み、良い習慣を一つずつ身につけていきましよう。

材料(2人分)と作り方

料理① ブリ 70g 2切れ、塩小さじ 1/6、ゆずコショウ小さじ 1/4、白菜 100g、ネギ 30g、マイタケ 40g

A (酒大さじ 1・1/2、塩小さじ 1/6)

★塩をして置いた後、ゆずコショウを塗ったブリと野菜類をクッキングペーパーに置き、Aをかけて包み、フライパンで蒸し焼きにする。

料理② ニンジン 100g、こんにゃく 60g、しょう油小さじ 2・1/2、酒小さじ 2、七味唐辛子少々

★鍋でニンジンを蒸し煮し、下ゆでしたこんにゃくと調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

料理③ サツマイモ 80g、ブロッコリー 40g A (すりゴマ小さじ 1、マヨネーズ・しょう油各小さじ 1/2、かつお節少々)

★レンジで加熱したサツマイモとゆでたブロッコリーをAで和える。

<料理のポイント>

料理① 魚や肉が中心の主菜でも、野菜をたくさん食べられるようにしました。

料理②③ ①のブリに脂質が多く含まれるので脂質を控えめにします。②は油で炒めず蒸し煮にします。ニンジンの甘みが増し、甘味料が削減できます。③は脂質の多いマヨネーズとゴマは風味付け程度とし、しょう油とかつお節でコクを出します。



メタボ予防におすすめレシピ

旬の食材を使い、食べごたえとおいしさは残しながら、ヘルシーになるように工夫したメニューです。ぜひ一度お試しください。

<献立>

主食 ごはん

主菜 ①ブリと白菜の包み焼き

副菜 ②ニンジンとこんにゃくのきんぴら風

③サツマイモとブロッコリーのゴママヨ和え

<栄養価> (ごはん 150g の場合の 1 食分)

エネルギー 572kcal 塩分 2.7g