

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「メタボリックシンドロームを予防しよう」～

メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つ以上に当てはまっている状態で、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性の疾患をまねきやすい病態です。

自分の食生活を振り返り、予防のためにできることから実践しましょう。

～チェックしてみましょう～

- 満足するまで食べる・残り物をつい食べてしまう
- 野菜の摂取量が少ない
- 間食が多い
- 午後9時以降に食べることが多い
- 早食い・ながら食いが多い

★意識して取り組んでみましょう★

- ①腹八分目を心がける
- ②塩分を取りすぎない
- ③食物繊維を多く含む野菜類・海藻類・きのこ類の摂取を増やす
- ④市販品のカット野菜やサラダ、野菜多めのカップスープなど、1品プラスする
また、野菜は加熱調理をすることでかさが減り、食べやすくなる
- ⑤遅い時間に食事をするときには、軽めの食事にする

スコップメンチ ☆たまねぎに含まれるケルセチンは、悪玉(LDL)コレステロールを減らす効果や、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。また、多く含まれているビタミンB₆はタンパク質の吸収を促進します☆

材料	4人分
豚ひき肉	280g
キャベツ	2枚 (160g)
たまねぎ	1/2個 (120g)
にんじん	小1/2本 (60g)
ごぼう	40g
しいたけ	小2個 (16g)
塩・こしょう	少々
パン粉	28g
オリーブオイル	12g
ウスターソース	20g

〈作り方〉

- ①パン粉をきつね色になるまで乾煎りする。
- ②キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけはみじん切りにする。にんじんとごぼうは、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、粗熱をとる。
- ③ボウルに豚ひき肉、②のキャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、塩・こしょうを入れて混ぜる。耐熱容器に入れ、①のパン粉をふりかけ、オリーブオイルをまわしかける。
- ④温めたトースターやオーブンで、ホイルをかぶせて約15分焼く。その後、ホイルをはずし軽く焦げ目をつける。
- ⑤焼きあがったら、ウスターソースをかける。



栄養成分(1人分)

エネルギー 247Kcal
塩分 0.9g
野菜量 95g

春キャベツたっぷり鶏だんご汁 ☆キャベツは、ビタミンC、カルシウムやカリウム、葉酸などが多く含まれています。加熱調理の場合は、食感が残るように調理しましょう☆

〈作り方〉

材料	4人分
鶏ひき肉	220g
しょうが	14g
塩・こしょう	少々
キャベツ	2枚 (160g)
たまねぎ	40g
にんじん	小1/2本 (60g)
油	大さじ1強 (6g)
だし汁	520cc
みそ	大1・小1 (24g)

- ①しょうがはみじん切りにする。キャベツは一口大に切り、にんじんは短冊切りにする。たまねぎはくし形に切る。
- ②ボウルに、しょうが、ひき肉、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③鍋に油を熱し、①のキャベツとにんじん、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、だし汁を加えて煮る。
- ④煮立ってきたら、②のタネをだんご状に丸めて加える。
- ⑤鶏だんごに火が通ったら、弱火にして味噌を溶き入れる。



栄養成分 (1人分)
 エネルギー 140Kcal
 塩 分 1.2g
 野 菜 量 68.5g