

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「食べ過ぎコントロールレシピ」～

10月に入り、いよいよ秋めいてきました。秋といえばやっぱり「食欲の秋」。秋の味覚の誘惑につられて、つい食べ過ぎてしまいがちです。

秋に採れる食材を使い、食べ過ぎのコントロールにつなげるレシピをご紹介します。

●食べ過ぎを抑える栄養素とは

- ・食物繊維…胃の中の水分を吸収して、かさを増すので、小腸へゆっくり移動します。それだけで消化のスピードが緩やかになり、腹持ちも良くなります。

例) きのこと類、野菜類(特にほうれん草)、果物類、豆類、こんにゃく、寒天、卵など

●食べすぎないための食べ方

- ・よく噛んで食べる
- ・野菜(食物繊維)から食べる
- ・ながら食べをしない
- ・ゆっくり食べる
- ・規則正しく食事をする
- ・間食は200Kcal程度に抑える



●食べすぎないための調理法

- ・具材を大きめに切る
- ・食器を小さなものに変えてみる
- ・同じ素材でも部位や調理方法を変えてみる

さんまのガーリックソテー(4人分)

材料	4人分
さんま	4尾分
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
にんにく	1かけ
薄力粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
にんじん	80g
ピーマン	80g
しめじ	80g
エリンギ	80g
まいたけ	80g
塩	小さじ1/3
ポン酢しょうゆ	大1小1
赤ワイン	大1小1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ①さんまは3枚おろしにし、食べやすい大きさに切る。おろしたにんにくと塩こしょうをさんまにまぶし、5分ほどおく。
- ②にんじん、エリンギは短冊切り、ピーマンは繊維にそって5mm幅に切る。しめじ、まいたけはやや大きめに割く。
- ③①のさんまに薄力粉をまぶす。フライパンにオリーブ油の半量を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたら、ピーマン、エリンギ、まいたけ、しめじの順に加えて炒め、塩をふって取り出す。
- ④フライパンにオリーブ油の残り半量を足して熱し、強火でさんまの両面をさっと焼いて取り出す。
- ⑤フライパンの汚れをふき、ソースの材料を入れて中火で煮詰める。
- ⑥お皿に③の野菜と④のさんまを盛り、食べるときに⑤のソースをかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 316Kcal
塩分 1.4g



ポイント👉

具材を大きく切ることで、咀嚼回数を多くし、食べすぎ防止につなげる一品です。

りんごタルトタン（直径 26cm のフライパン 1 枚分）〈作り方〉

材料	1 枚分
ホットケーキミックス	100 g
卵	1 個
牛乳	大さじ 5
りんご	1 個
バター	20 g
グラニュー糖	大さじ 4

ポイント

りんごを丸ごと 1 個使った食物繊維たっぷりのデザートです。

- ①りんごは 5 mm の薄切りにする。
(皮つきでも、なしでも可)
- ②ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えてゴムベラでさっくり混ぜ、生地を作る。
- ③フライパンにクッキングペーパーを敷く。
バター、グラニュー糖を入れ、カラメル色になるまで煮詰める。
- ④りんごは隙間をあけずにきれいに並べて、こんがりと焼き色がつくまで中火～弱火で約 5～10 分焼く。(片面のみ)
- ⑤焼き色がついたら、フライパンを濡れ布巾の上のにのせ、りんごが動かないように②の生地を平らに流す。
- ⑥火にかけ、蓋をして約 5～10 分焼く。表面がふっくらして中まで火が通ったら、火を止め、フライパンにくっつかないようにゆすり、そのまま粗熱をとる。
フライパンからクッキングペーパーごと取り出し、りんごの部分が上になるように裏返して盛りつける。

栄養成分 (1 枚分)
エネルギー 121Kcal
塩 分 0.2g

