

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。

健康 レシピ

Presented by
町管理栄養士

スコップメンチ



「メタボリックシンドロームを予防しよう」

春キャベツたっぷり 鶏だんご汁



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

栄養成分(1人分)
エネルギー 247Kcal
塩分 0.9g
野菜量 95g

☑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・ながら食いがち

★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は、軽めの食事にする。

【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 ポウルに豚ひき肉、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。

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。

【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）

栄養成分(1人分)
エネルギー 140Kcal
塩分 1.2g
野菜量 68.5g

【作り方】

- 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 ポウルに、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。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめの 新着本

新刊1



ハリケーン
(高嶋 哲夫 著)

地元の広島で起きた土砂災害で両親を亡くしている気象庁の予報官の田久保は、私生活で家族を顧みることがほとんどなかったが、認知症を患う義母の介護のため妻の実家に転居する。直後、異常気象が続ぎ、ゲリラ豪雨が頻発し、焦燥と葛藤するサスペンス小説。

新刊2



蒼き山嶺
(馳 星周 著)

残雪の残る北アルプス。元長野県警山岳救助隊で遭難対策協議会の得丸志郎は、警視庁公安部の刑事で大学時代登山部の友人だった池谷博史に20年ぶりに再会した。登山技術と体力が衰えている池谷にガイドを頼まれる。登山中に怪我をする池谷、変わっていく天候。山岳小説です。

イベント情報

おはなし会（毎月第2、4土曜日）

3月10日（土）午後2時から
3月24日（土）午前11時から

絵本となかよし（毎月第2、4木曜日）

3月8日（木）午前10時30分から
3月22日（木）午前10時30分から

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。皆さまのご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2018年3月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休	6	7	8	9	10
11	12 休	13	14	15 休	16	17
18	19 休	20	21	22	23	24
25 休	26 休	27	28	29	30	31

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



ペンギンホテル
(牛窪 良太 著)



にゃんにゃん
(せな けいこ 著)



チンアナゴ
3きょうだい
(葦原 かも 著)



あんた、
ご飯食うたん?
(中本 忠子 著)



海馬の尻尾
(荻原 浩 著)



父子ゆえ
(梶 ようこ 著)



牛天神
(山本 一力 著)



葵の残葉
(奥山 景布子 著)