

## 体脂肪を減らそう

～食生活の見直しで肥満予防～





### ◆食事のポイント◆

1. 1日3食きちんと食べる
2. 主食・主菜・副菜の揃った食事にする
3. 自分に合ったカロリーの食事を
4. ゆっくりよく噛んで食べる
5. 夜遅くに食事を食べない



### 取り入れたい栄養素を含む食品

<b>マグネシウム</b>	代謝に関係する酵素の活性化、糖質の代謝を助ける 玄米、雑穀米、ごま、アーモンド、大豆、桜えびなど
<b>ビタミンB1</b>	糖質の分解、エネルギーに変える働きを助ける 豚肉、うなぎ、レバー、雑穀米、発芽米、小麦粉、豆類など
<b>ビタミンB2</b>	脂質の代謝を促進 レバー、豚ヒレ、魚、牛乳、卵、チーズ、緑黄色野菜など
<b>食物繊維</b>	胆汁酸を吸着しコレステロールの低下 玄米、雑穀米、野菜、果物、きのこ、海藻類 など

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
五穀米ご飯 	米 雑穀(五穀米) 黒ごま	90g(2/3合弱) 30g(大1) 2g(小1弱)	【下準備】 ・ごまをフライパンに入れ、弱火で炒る。香りが出てきたら、火を止め、冷ましておく。 ①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と目分量通りの水を加えた後、雑穀と水50mlを入れる。1時間程度浸水させた後、炊飯スタート。 ③炊き上がったら、底から大きく混ぜ、盛り付ける。 ④炒りごまを散らす。
春野菜と グリルチキン 	鶏むね(皮なし) 塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油 ラディッシュ たけのこ 塩 菜の花 A 黒酢 オリーブ油 はちみつ ミニトマト(黄)	20g×8切 0.4g(1つまみ) 少々 2g(小1弱) 6g(小1・1/2) 100g(4株) 100g(小1本) 0.4g(1つまみ) 90g(3株) 40g(大2・1/2) 6g(小1・1/2) 12g(小2弱) 30g(4個)	【下準備】 ・たけのこはあく抜きしてから、穂先は縦6～8等分、根元は5mm厚の半月切りにする。(あく抜き・・・外側の皮を2～3枚はずしたたけのこ(小1本300g)が浸るように水とぬか(1つかみ)を入れ、1時間程度加熱し、火を止めそのまま冷ます。 ・ラディッシュは洗って、葉は茎からちぎりバラす。根は食べやすいよう縦4等分に切る。 ・菜の花は熱湯にさっと通し、冷水で熱をとり、5cm程度の長さに切る。 ・ミニトマトはヘタを取り、洗って水気をとり縦1/2に切る。 ①Aの調味料を混ぜ合わせる。 ②熱したフライパンでたけのこに焼き色をつけ塩を振る。ポウルに移し、菜の花と軽く混ぜ合わせる。 ③鶏肉の両面に塩こしょう、小麦粉をつける。 ④フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉を入れて中火で焼き、焼き色がつけば裏返す。蓋をして鶏肉の中まで火が通るまで焼き(5分程度)、器に盛り付ける。 ⑤④の周りに②を盛り、その上にラディッシュの根と葉を散す。ミニトマトを周りに添える。 ⑥上からAをかける。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
こんにゃくの 甘辛炒り 	板こんにゃく しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ ウスターソース 七味唐辛子 水	120g(1/2枚) 80g(4/5P) 12g(1/10個) 12g(1/10個) 14g(小2強) 少々(2~3振り) 50ml	<b>【下準備】</b> ・板こんにゃくは味がつきやすいように格子状に切り込みを全体に入れ、1cm×1cm×3cm程度の棒切りにする。熱湯で茹で、ザルにあげる。 ・しめじは石づきを切って、バラす。 ・パプリカは乱切りにする。 ①フライパンに板こんにゃく、しめじ、水を入れ、蓋をして1分程度蒸し焼きにする。 ②蓋を外し水気を飛ばし、パプリカを入れる。 ③パプリカが少ししんなりしたら、ウスターソースを入れ水気が飛ぶまで混ぜながら加熱する。 ④火を止め、七味唐辛子を振り、器に盛り付ける。
コンソメ スープ 	キャベツ アスパラガス B 玉ねぎ にんじん 大豆(水煮) 水 コンソメ顆粒 塩 こしょう	40g(1枚) 20g(2本) 30g(小1/2個) 20g(小1/4本) 20g 280ml 4g(小1) 0.4g(1つまみ) 少々	<b>【下準備】</b> ・アスパラガスは袴をとり、3cm程度の長さで斜めに切る。塩ゆで(分量外)し、ザルにあげる。 ・にんじんは皮をむき、キャベツ、玉ねぎを1cm角に切る。 ①鍋に水とコンソメ、Bを入れ火にかける。 ②野菜に火が通ったら、キャベツを入れ、更に1分程度加熱する。 ③最後にアスパラガスを入れ、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。
ココア クッキー 	C おから 小麦粉 ココアパウダー ベーキングパウダー 無塩バター ラカントS	12g(大2) 18g(大2) 2g(小1) 0.9g(小1/4) 9g(大3/4) 6g(大3/4)	<b>【下準備】</b> ・バターは常温にもどす。 ・Cを合わせてふるう。 ①ボウルにバターを入れ、ヘラでマヨネーズよりやや固くなるまで混ぜ、C、おから、ラカントSを加えてこねる。 ②ボウルから①を取り出し、転がしながら3cmの太さの棒状にし、冷蔵庫で20分寝かせ、端から5mmの厚さに切る。 ③200度のオーブンで8分焼く。

	五穀米 ご飯	春野菜と グリルチキン	こんにゃくの 甘辛炒り	コンソメ スープ	ココア クッキー	1食あたり
エネルギー(kcal)	221	216	24	38	77	576
たんぱく質(g)	4.8	23.1	1.4	2.4	1.3	33.0
脂質(g)	1.4	7.8	0.3	1.2	4.3	14.9
炭水化物(g)	45.6	14.1	6.4	5.3	11.2	82.7
食塩相当量(g)	0.0	0.5	0.6	1.1	0.1	2.2
マグネシウム(mg)	28	52	9	17	8	114
ビタミンB1(mg)	0.09	0.20	0.07	0.05	0.02	0.44
ビタミンB2(mg)	0.02	0.29	0.08	0.04	0.01	0.44
食物繊維(g)	1.1	4.0	3.0	1.7	1.2	10.9





# レシピを活用しよう！



<p>五穀米ご飯</p>	<p>●食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・桜えびを加えることで、マグネシウム強化 炊き上がった熱々のごはんに、桜えび(大1)、細切りしょうが(6g)、醤油(大1)と混ぜて炊き込みご飯風にあレンジ(2人前)</li> <li>・五穀米をお好みの雑穀米や大麦などに変更する</li> <li>・細かく刻んだしらたきやえのきだけを加えて、ごはんのかさ増し・満足感UP</li> </ul>
<p>春野菜と グリルチキン</p>	<p>●食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉を「豚肉」に変更することで、ビタミンB群を強化</li> <li>・季節の野菜の追加 ごぼう・れんこんは食物繊維豊富で、噛みごたえのある食材は満足感を感じやすいため、オススメ！</li> </ul>
<p>こんにゃくの 甘辛炒り</p>	<p>●食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材の追加 たけのこ、ごぼうなどの噛みごたえのある食材の追加して、食物繊維強化、満足度UP</li> <li>・出来上がりにごま油(小1/3)をかけると、風味がつき、味もまろやかに(2人前)</li> </ul>
<p>コンソメスープ</p>	<p>●食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこ、野菜の追加で、食物繊維を強化</li> <li>・大豆の代わりに、最後にとき卵を入れて、卵スープに(ビタミンB2強化)</li> </ul>
<p>ココアクッキー</p>	<p>●食材のアレンジ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアの代わりに、ごまやアーモンドを入れて、マグネシウム強化 ※ごま・アーモンドは脂質も多いので、摂りすぎ注意 (1人前で1g程度にしましょう)</li> </ul>

## ちょっとひと工夫

毎食全て作るのは大変。  
作り置き料理を取り入れ、無理なく食事療法を実践しましょう！

- 五穀米ご飯  
冷凍保存可能です。  
食べやすい量をラップで包み、保存するようにしましょう。(保存期間1週間程度)
- 春野菜とグリルチキン  
調理後の鶏肉は冷凍保存可能です。食べやすい量をラップで包み、保存しましょう。  
(保存期間3日程度)  
野菜は冷蔵庫保存(1-2日程度)にし、食べる前にドレッシングをかけるようにしましょう。



保存期間は一般的な目安です。  
食中毒防止のため、異常な味やにおいがする場合は、喫食をお控えください。