

おいしい健康レシピ (第5回)

『おなかの周りが気になる方へ！』 ～メタボリックシンドロームの予防と改善～



メタボリックシンドローム予防の食事のポイント

1. 適正な体重維持のため食事量を制限する
2. 炭水化物、脂質に偏らず1日3食規則正しく食べる
3. ビタミン、ミネラル、食物繊維をたっぷり摂る
4. よく噛んでゆっくり食べる
5. 間食は控え、寝る前3時間は飲食しない

取り入れたい栄養素を含む食品

マグネシウム	代謝に関係する酵素の活性化に働く、糖をエネルギーに変えるために必要 玄米、アーモンド、カシューナッツ、大豆、大豆製品、ピーナッツ、ひじきなど
ビタミンB1	糖質の分解、吸収を助ける 豚肉、うなぎ、玄米、胚芽米、小麦胚芽、小麦粉、大豆、そら豆、種実類
ビタミンB2	脂質の代謝を進める うなぎ、豚レバー、牛レバー、鶏レバー、豚ヒレ、いわし、カレイ、牛乳、アーモンド、大豆もやし
ビタミンC	食事制限に伴って体力低下を防ぐ ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、大豆もやし、じゃが芋、サツマイモ、柿、キウイ、いちご、柑橘類
ビタミンE	脂肪の酸化を防ぐ アーモンド、ぶり、さば、落花生、ブロッコリー、ほうれん草、にら、大豆製品、キウイ
食物繊維	不溶性: 低エネルギーで満腹感あり、整腸作用、便秘改善 玄米、たけのこ、ブロッコリー、ごぼう、にら、とうもろこし、大豆、おから、さつま芋、大豆もやし 水溶性: 整腸作用、コレステロールの低下、急激な血糖上昇を防ぐ、ナトリウムを排泄 寒天、ひじき、わかめ、ごぼう、アボガド、納豆、きな粉
注目成分	糖代謝を促進 アリシン: にんにく、にら 新陳代謝を活発 ショウガオール: しょうが 発汗作用・脂肪分解効果 カプサイシン: 唐辛子、豆板醤

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
春雨のあんかけ焼きそば	緑豆春雨 ごま油 えび いか 豚肉もも肉 ゆでたけのこ 人参 白菜 大豆もやし きくらげ 鶏ガラスープの素 水 酒 オイスターソース みりん 濃口しょうゆ 片栗粉	60g 1g(小さじ1/4) 80g(6尾) 40g 60g 40g 40g(1/5本) 100g(大1枚) 40g(1/5袋) 2g 2g(小さじ1/2) 300ml(1.5カップ) 30g(大さじ2) 2g(小さじ1/3) 9g(大さじ1/2) 3g(小さじ1/2) 3g(小さじ1)	【下準備】 ・えびは殻をむき、背開きにして背ワタを取り、縦に半分にスライスする。 ・いかは皮を剥き、そぎ切りにする。 ・豚肉は1.5cm幅に切る。 ・ゆでたけのこは縦3cmの薄切り、人参は3cmの短冊にきり、白菜は3cmの幅にそぎ切りにする。きくらげは水でもどし、一口大にカットする。 ①春雨は4～5倍の湯で2分程度茹でる。 ②春雨が茹であがったら水気を切って、ごま油をまぶし器に盛る。 ③鍋に水・鶏ガラスープの素を入れて煮立て、たけのこ、人参、白菜、えび、いかを加え、蓋をして煮る。 ④③に豚肉と大豆もやしを加え炒める。 ⑤④の大豆もやしが生んじりしたら Aで調味し水溶性片栗粉でとろみをつける。 ⑥②に⑤をかける。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
牛蒡と胡瓜の酢の物 	ごぼう きゅうり 塩 鶏ささみ 酒 酢 B さとう 濃口しょうゆ いりごま	30g(1/5本) 100g(1本) ひとつまみ(0.2g) 30g(1本) 5g(小さじ1) 20g(大さじ1+ 小さじ1) 2g(小さじ2/3) 3g(小さじ1/2) 1g(小さじ1/3)	【下準備】 ・ごぼうは泥をよく落として包丁の背で皮をこそげ取り、千切りにし、水にさらしてアクを取りレンジ500wで30秒加熱し冷ます。 ・きゅうりを千切りにし、塩を振って5分～10分程度置き水を切る。 ・ささみは筋をとり、そぎ切りにして耐熱皿に並べ、酒を回しかけ、レンジ500wで2分温める、粗熱が取れたら細かくほぐす。 ①ボウルにB入れ混ぜ合わせる。 ②ごぼう、きゅうり、ささみを①に入れ混ぜあえる。
豆腐の豆板醤スープ 	木綿豆腐 にら 棒寒天 しょうが にんにく 豆板醤 中華だしの素 淡口しょう油 水	80g(1/4丁) 20g(1/5本) 4g(1/2本) 6g(1/2片) 2g(中1/5片) 3g(小さじ1/2) 2g(小さじ1/2) 3g(小さじ1/2) 200ml	【下準備】 ・寒天は水につけもどす。 ・にらは3cm程度に切る。しょうが、にんにくはおろす。 ・木綿豆腐はさいの目に切り、レンジで20秒加熱し水気を切る。 ①鍋に水・中華だしの素を入れ温め、にんにく、しょうが、寒天、木綿豆腐、にらを入れる。 ②①に淡口しょう油・豆板醤を入れる。
おからクッキー 	おから 小麦粉 ココアパウダー ベーキングパウダー ラカントS 無塩バター	12g(大さじ2) 18g(大さじ2) 2g(小さじ1) 0.9g(小さじ1/4) 6g(小さじ1+1/2) 9g(大さじ3/4)	【下準備】 ・Cを合わせてふるう。 ・バターをさいの目にカットし、常温に置いておく。 ①ボウルにバターを入れ、ヘラでマヨネーズよりやや固いになるまで混ぜ、ラカントS、おからを加えて混ぜる。 ②①を混ぜ合わせこねる。 ③ボウルから取り出し、転がしながら3cmの太さに棒状にし冷蔵庫で20分寝かせ、端から5mmの厚さにカットしていく。 ④200度のオーブンで10分焼く。

	春雨のあんかけやきそば	牛蒡と胡瓜の酢の物	豆腐の豆板醤スープ	おからクッキー	合計
エネルギー(kcal)	272	46	36	96	450
たんぱく質(g)	21.5	4.4	3.1	2.4	33.4
脂質(g)	2.5	0.5	1.8	4.9	9.7
炭水化物(g)	37.2	5.4	2.0	10.4	55.0
食塩相当量(g)	1.0	0.3	0.8	0.1	2.2
食物繊維(g)	4.1	1.5	0.6	3.1	9.3
マグネシウム(mg)	55	23	56	16	150
ビタミンB1(mg)	0.40	0.04	0.04	0.05	0.53
ビタミンB2(mg)	0.18	0.04	0.03	0.01	0.26
ビタミンC(mg)	14	8	2	0	24