

カロリーを控えたバランス食

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックとは、代謝を意味します。過食や運動不足などの生活習慣が続くことによって、内臓に脂肪が蓄積（内臓脂肪型肥満）し、それが原因となって代謝のバランスが崩れるようになります。最近では、内臓脂肪は、血糖、血圧、トリグリセリド（中性脂肪）を上昇させる物質を作り出していることもわかってきました。

このように、内臓脂肪の蓄積を出発点にして、糖尿病、高血圧、高トリグリセリド血症などが複合的に発症する病態を、メタボリックシンドロームと呼びます。

内臓脂肪を減らす食事のポイント

1日3度の食事のリズムをつくることが基本です。朝食抜き、夜遅くの食事、間食の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎなど、3度の食事のリズムを壊す悪い食習慣は、内臓脂肪が蓄積する大きな要因になります。

●摂取エネルギーは減らしましょう

摂取エネルギー制限を守り、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

●脂肪、糖質は摂り過ぎないように

脂肪や糖質の摂り過ぎは、エネルギーの過剰摂取に直結します。

●野菜を十分にとる

緑黄色野菜などでビタミン、ミネラルを十分に摂取しましょう。また、野菜の食物繊維は、肥満を防ぐ働きがあります。

～レシピ～

☆ 豆腐のステーキ ねぎあんかけ ☆

材料（4人分）

木綿豆腐・・・2丁（1丁400g）

片栗粉・・・大さじ1/2

ねぎ・・・40g

えのきだけ・・・100g

桜えび・・・10g

にんにく・・・10g

A だし汁・・・1カップ

酒・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/2

片栗粉・・・大さじ1

水・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ1

作り方

1. 豆腐は4等分して、しっかり水切りをする。にんにくはスライスしておく。
2. ねぎは1cm長さに切る。えのきだけは長さを4等分に切る。
3. フライパンでサラダ油とにんにくを色よく炒め、取り出す。
4. 豆腐に片栗粉をまぶし、③の油で焼き、器に盛る。
5. 鍋にAを熱し、②、桜えびを加え、片栗粉を水で溶いて混ぜ、④にかける。

☆ もやしとにらの梅肉あえ ☆

材料(4人分)	
もやし	200g
にら	100g
ハム	2枚(20g)
梅肉	1個分
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

1. にらは5cm長さに切り、さつと茹で、水にさらして冷まし、水気をしぼる。もやしはさつと熱湯に通し、ざるに上げる。
2. ハムはせん切りにする。梅肉はたたいて、みりん、しょうゆでときのぼす。
3. にら、もやし、ハムを合わせ、②の梅肉だれで和える。

☆ だいこんの薄くず汁 ☆

材料(4人分)		
だいこん	300g	
にんじん	100g	
生しいたけ	60g	
鶏ひき肉	60g	
グリーンピース(冷凍)	40g	
だし汁	2.5カップ	
A	塩 小さじ1/2 みりん 小さじ2 しょうゆ 大さじ1	
生姜		10g
片栗粉		小さじ1
水	小さじ1	

作り方

1. だいこんとにんじんは1cm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは野菜と同じくらいの大きさに切る。
2. だし汁に、だいこんとにんじんを入れて煮立ったら火を弱めて5~6分煮、Aを加え、鶏ひき肉を入れてほぐす。あくをとり、生しいたけを加え、野菜が柔らかくなるまで煮、グリーンピース、しょうゆを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 器に②を盛り、おろし生姜を添える。



《 一人分の栄養量 》

献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
豆腐のステーキ ねぎあんかけ	200kcal	15.9g	11.6g	1.0g
もやしとにらの梅肉あえ	32kcal	3.0g	1.5g	0.9g
だいこんの薄くず煮	74kcal	5.5g	1.5g	1.0g
ご飯(米70g)	249kcal	4.3g	0.6g	0g
合計	555kcal	28.7g	15.2g	2.9g