

メタボリックシンドローム が気になる皆さんへ

健康かんたんレシピ 主菜編



メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうち2つ以上が組み合わされた状態を指します。心臓病や脳卒中中の発生リスクを高めるため、食習慣と運動習慣を改善することがとても重要です。食習慣改善のため主菜・副菜・主食レシピを紹介する本シリーズ、まずは主菜の健康かんたんレシピをご紹介します！

栄養指導
渥美まゆ美
管理栄養士



脂質もエネルギーも多くなりがちな春巻きですが、ささみを使い、油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに！

ささみと大葉の揚げないチーズ春巻き

材料(2人分)

春巻きの皮……………4枚
スライスチーズ……………2枚
鶏ささみ……………2本
サラダ油……………大さじ1
青じそ 4枚
A 酒……………小さじ1
塩、こしょう……………少々
B 薄力粉……………小さじ1
水……………小さじ2

作り方

- 1 ささみは筋をとってそぎ切りにし、さらに1cm幅ぐらいの細切りにして、Aをもみ込む。スライスチーズは半分に切る。
- 2 春巻きの皮を1枚広げ、青じそ、スライスチーズの半分、1の1/4の量をのせ手前から巻く。途中左右を内側に包み入れ、最後まで巻いてからBでとじ目をしっかりとじる。
- 3 2の表面全体に油をぬり、トースター1200Wで10分、焼き色がつくまで焼く。

栄養価(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
246kcal	16.4g	11.1g	2.6g	0.9g

レンジでできる 白身魚たっぷり野菜あんかけ

材料(2人分)

白身魚(タラなど)……………2切れ
野菜ミックス(キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラなど)…1袋(150g)
しめじ……………1/2袋
ミニトマト……………4個
冷凍ブロッコリー……………6個
A 水……………50ml
酒……………大さじ1
コンソメ顆粒……………小さじ1
オリーブ油……………小さじ2
片栗粉……………小さじ2
おろしにんにく……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々

作り方

- 1 白身魚は水気をペーパーで拭く。しめじは軸を切り落とし、ほぐす。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- 2 耐熱皿に野菜ミックス、1のしめじとミニトマト、冷凍ブロッコリー、魚の順にのせる。Aをかけてふんわりとラップをして電子レンジ600Wで6〜7分、魚に火が通るまで加熱する。
- 3 器に2を盛り、汁をかける。

栄養価(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
185kcal	17.5g	4.4g	13.6g	1.6g

野菜ときのこたっぷりで、さっぱりとした魚料理も
しっかりとした食べ応えになります。



健康
ワンポイント
アドバイス

内臓脂肪型肥満はなぜ危険なのか？

内臓脂肪をためる脂肪細胞は、動脈硬化を予防する「善玉」の生理活性物質を分泌しています。しかし、脂肪細胞内に脂肪がたまると善玉の分泌量が低下し、反対にメタボリックシンドロームの危険因子である高血糖や高血圧、脂質異常を招く「悪玉」の生理活性物質を分泌するようになってしまいます。内臓脂肪型肥満の予防・解消のために、食習慣を見直してみましょう。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

