

# おいしく食べてエネルギーダウン



今、もっとも大きな健康課題となっているのが「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」です。

内臓の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」は、高血糖、高血圧、脂肪異常などの危険因子を重ね持つ状態のことです。

内臓脂肪は主に、過食や運動不足により蓄積されます。悪い生活

習慣を改善して、エネルギーをコントロールすることが重要です。お腹周りが気になる方は、ぜひ早めに検診を受けてください。

ここで簡単に、今日からできるエネルギーダウンのための料理ポイントをあけてみましょう。

**肉：**  
牛肉や豚肉は脂肪の少ない赤身肉を選び、余分な脂肪は取り除きます。

**魚：**  
低脂肪の白身魚がおすすめです。青背の魚も適度に入れて、1日1回は魚料理を食べましょう。

**野菜、きのこ、海藻類：**  
低エネルギーでミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富な食材をたっぷり摂りましょう。

## 調理法：

揚げる・炒めるを、ゆでる・蒸す・焼くに変えます。炒め物は油の量を控えましょう。

## 味付け：

砂糖やみりんなどの調味料の使いすぎに注意し、うす味を心がけ、だしや酸味、辛味などを利用して、調味料に頼らず、味にアクセントをつけましょう。

## 間食、飲み物、アルコール：

甘いお菓子は控えめにしましょう。コーヒー・紅茶に入れる砂糖は低カロリーの甘味料で代用するなど工夫し、エネルギーダウンを図ってください。

アルコールは高エネルギーですので、控えめにしましょう。

## 外食：

洋食・中華よりも比較的脂肪の少ない和食を選びましょう。また、丼物などの単品料理よりもバランスのよい定食などのセットメニューを選びましょう。



主任栄養士 福岡 富美子

## ■ エネルギーダウンメニューを紹介します

### あじのヘルシー焼き南蛮

1人分のエネルギー115kcal

たんぱく質13.1g 脂肪0.8g

#### 材料（4人前）

あじ4尾、塩小さじ1/6、玉ねぎ1/2個、にんじん40g、黄パプリカ40g、A（酢大さじ3弱、砂糖大さじ1強、醤油小さじ2）

#### 作り方

- ① あじは食べやすい大きさに切り、塩をふってしばらく置き、グリルで焼く
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじん・黄パプリカは3cmの長さにせん切りする
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を混ぜ入れる
- ④ ボウルに①を入れて③をかけ、上にラップをぴったりかぶせ、1時間ほど置いて味をなじませる。器に盛付ける。