

栄養だより

～メタボを予防・改善しましょう～

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）とは？

肥満は、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分けることができます。メタボは、内臓脂肪型の肥満に加え、高血糖・脂質異常・高血圧などが重複している状態のことをいいます。令和2年度に鹿部町の特定健診を受診した方のうち、メタボが強く疑われる又は予備群の方の割合は男性で51.5%（約2人に1人）、女性で14.3%で、男女とも年齢が高くなるにつれて、割合も高くなる傾向にあります。

メタボの原因は？

メタボは不適切な食生活、過度の飲酒、身体活動・運動不足、喫煙などの生活習慣が関係しており、それらを見直すことで予防・改善することができます。

メタボの予防・改善のための食事のポイント

積極的に野菜を料理に取り入れましょう！

野菜は低エネルギーで多くの栄養素を含むので、健康な体を保つために不可欠な食品です。食物繊維も豊富に含んでおり、よく噛んで食べるので、満腹感が得られ、食べすぎを防いでくれます。



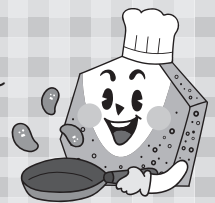
油の多い食品や料理の食べすぎに気をつけましょう！

油の多い食品や料理を食べすぎると摂取エネルギー量が多くなり、消費しきれずに体に脂肪として蓄積してしまいます。炒め物はテフロン加工のフライパンで調理したり、脂身の多い肉を赤身の肉に変えるなどの工夫で控えることができます。

* 今月の お料理レシピ *

『大豆ミートのタコライス』

～肉の代わりに大豆ミートを使ってヘルシーに仕上げます～



《材料》（2人分）

ごはん	300 g	A	ケチャップ	大さじ2
大豆ミート（ミンチタイプ）	80 g		ウスターソース	大さじ1
玉ねぎ	80 g		カレー粉	小さじ1
にんじん	20 g		塩	少々
レタス	40 g		こしょう	少々
トマト	1/2個（100 g）		サラダ油	大さじ1
にんにく（チューブ）	少々	粉チーズ	適量	

《1人分栄養価》
エネルギー：426kcal
たんぱく質：12.7g
食塩相当量：1.8g

《作り方》

- 1 玉ねぎ、にんじんはみじん切り。レタスは3mm幅に切ります。トマトは1cm角に切ります。
- 2 フライパンにサラダ油とにんにくを中火で熱し、玉ねぎとにんじんを炒め、しんなりしてきたら大豆ミートを加え炒め合わせます。
- 3 しっかり混ざったら、Aを加え中火で炒め、全体に味をなじませます。
- 4 皿にご飯を盛り、レタス、トマト、3のをのせ、粉チーズをかけて完成。



最近、スーパーでよく見かける大豆ミートは、油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで、肉のように見立てた加工食品です。高たんぱくで、脂質が少なく、低エネルギーなのが特徴です。豚ひき肉で作った場合に比べ、1人当たり52kcal減らすことができます。