

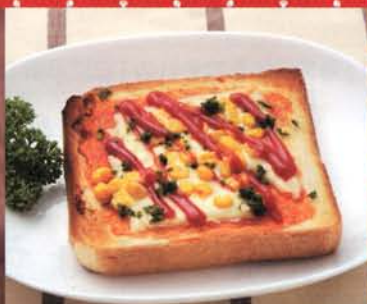
今日から作る

簡単ヘルシー クッキング

運動 水・お茶



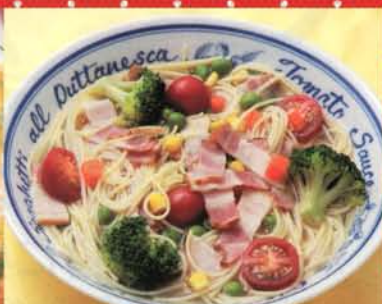
1.富山米のきらきら「ごはん」(P1)



2.パンdeお手軽ピザ(P1)



3.野菜がおいしいカレーうどん(P2)



4.パスタと野菜のスープ(P3)



5.野菜の簡単みそ汁(P4)



6.キャベツとツナのサラダ(P4)



7.三色ナムル(P5)



8.チーズ納豆と昆布かまぼこ(P6)



9.包可いらず!簡単豆腐のサラダ(P6)



10.超速!ぶりのみそ煮(P7)



11.昆布メのカルパッチョ(P8)



12.白身魚のホイル焼き(P9)



13.お手軽肉豆腐(P10)



14.チキンのカリカリソテー(P11)



15.手づくり簡単ぎょうざ(P12)

食事でメタボ予防
と...とりましょう
や...野菜 350g以上
ま...毎日
け...健康に!
ん



ヘルシーな食事のポイント

メタボ対策の第一歩は「食習慣の見直し」

メタボリックシンドロームを防ぐには、適正なエネルギー量、塩分や脂質を控えて、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。上手に料理を組み合わせるとおいしくヘルシーな食卓を！

ポイント1 活用しましょう！「食事バランスガイド」



食事と運動でコマをバランスよくまわしましょう♪

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。

「何を」⇒食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5区分に分けています。

「どれだけ」⇒5区分それぞれの1日に必要な量をコマの形にあてはめて示しています。
料理の分量を「1つ(SV)」という単位で数えます。

ポイント2 1日に必要な食事の目安量を知りましょう 単位=つ(SV)

年齢、性別、身体活動のレベルに応じた、各料理区分の目安(つ(SV))を把握しましょう。

「低い」:1日のほとんどの時間がデスクワークなど座った体勢。
「ふつう」:座ってする仕事を中心でも歩行や軽いスポーツなどを1日5時間程度は行う。

性別	年齢・活動量	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	●6~9歳 ●70歳以上	1800±200kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
女性	●6~9歳 ●70歳以上 ●10~69歳で身体活動量が「低い」	2200±200kcal (基本形)	5~7	5~6	3~5	2	2
	●10~11歳 ●12~69歳で身体活動量が「低い」	2600±200kcal	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	●12~69歳で身体活動量が「ふつう」以上						

朝食の欠食や外食が多いと食事のバランスが悪くなりやすくコマが倒れてしまいます。



バランスの悪い例 (主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

肥満ぎみの場合は、体重の変化を見ながら適宜、エネルギー量を1ランク下げるなどの工夫が必要です。

〔食事バランスガイドは、病気になる前の一次予防を目的に作成されたものなので、糖尿病、高血圧など、病院〕
で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、そちらの指導に従ってください。

ポイント3 主食・副菜・主菜を組み合わせましょう！

牛乳・乳製品
カルシウム補給

果物
ビタミン補給

主菜
魚・肉・卵・大豆製品の料理

副菜
野菜・きのこ・海藻の料理

主食
ごはん・パン・めん類

バランスのよい食事は、「主食」「副菜」「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないようにとることが大切です。

2000kcalのバランス献立

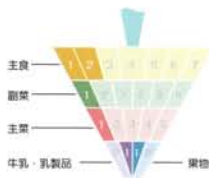
この献立は、「食事バランスガイド」基本形の目安量を参考に
主食を1つ減らし、脂質も控えたものです。

パターン1の組み合わせ 主食がごはん

朝食



- ごはん 主食2つ(SV)
- 野菜の簡単みそ汁 副菜1つ(SV)
- チーズ納豆 主菜1つ(SV)
- みかん 果物1つ(SV)
- ヨーグルト 牛乳・乳製品1つ(SV)



昼食



- 野菜がおいしい カレーうどん 主食2つ(SV)
- 温泉卵 副菜2つ(SV)
- 牛乳 主菜1つ(SV)
- 牛乳 牛乳・乳製品1つ(SV)



夕食



- ごはん 主食2つ(SV)
- キャベツとツナのサラダ 副菜3つ(SV)
- チキンのカリカリソテー 主菜2つ(SV)
- りんご 果物1つ(SV)



1日の食事バランス

エネルギー 1994kcal
たんぱく質 70.3g
脂質 52.5g
炭水化物 304.6g
塩分 9.8g



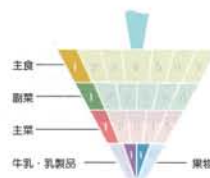
P はレシピを掲載しているページを示しています。

パターン2の組み合わせ 主食がパン

朝食



- ピザトースト 主食1つ(SV)
- 豆腐のサラダ 牛乳・乳製品1つ(SV)
- 豆腐のサラダ 副菜1つ(SV)
- バナナ 主菜1つ(SV)
- バナナ 果物1つ(SV)



昼食



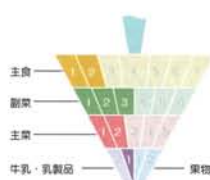
- ごはん 主食3つ(SV)
- 三色ナムル 副菜2つ(SV)
- 手づくり簡単ぎょうざ 主菜2つ(SV)
- オレンジ 果物1つ(SV)



夕食



- ごはん 主食2つ(SV)
- パスタと野菜のスープ (P3の1/2量) 副菜3つ(SV)
- 青菜のお浸し 主菜2つ(SV)
- 白身魚のホイル焼き 主菜2つ(SV)
- ヨーグルト 牛乳・乳製品1つ(SV)



1日の食事バランス

エネルギー 1955kcal
たんぱく質 74.6g
脂質 47.5g
炭水化物 304.3g
塩分 9.7g



P はレシピを掲載しているページを示しています。

主に「主食」となるレシピ

1. 富山米のきらきら「ごはん」



「ごはん」の量を減らす時は、茶碗も小ぶりにしましょう！茶碗に山盛りとなり、満足できますよ。



体にあった主食の量を！
適正なエネルギー管理のポイントは「主食の量を決める」ことです。

- 1つ= ごはん軽く1杯 (100g)
- 1.5つ= ごはん中盛1杯 (150g)
- 2つ= ごはん大盛1杯 (200g)

※「はかり」で一度はかってみると目安量の管理が容易になります。



市販のおにぎり1個が1つ (SV) です。

冷凍保存の方法

ごはんはラップに包んで冷凍しておきます。この時、自分の主食量で分けておくと便利。食べる時に電子レンジで加熱します。



「レンジ用ふたつき容器」で冷凍保存してもよい

クイックアイデア

- 米を洗ってすぐに炊く時は、日本酒を少し加えると、しんが残らずふっくら炊けます。
- 朝炊きたてのごはんを食べる時は「タイマー設定」しておきましょう。

2. パンdeお手軽ピザ






忙しい朝に包丁いらすのお手軽ピザ！
見た目にも、鮮やかで朝から食欲がわく一品です。



エネルギー	325kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	9.3g
炭水化物	46.6g
塩分	2.0g

トッピング例…主菜1つ (SV) プラス

-  ツナ缶 …… 1/3缶 (約40g)
-  ハム …… 2枚 (約40g)
-  ソーセージ …… 2本 (約40g)



オーブントースター料理



調理時間 15分





材料 (2人分)

- 食パン (4枚切り) …… 2枚
- スライスチーズ …… 2枚
- スイートコーン (缶詰) …… 大さじ2
- ケチャップ …… 小さじ2
- こしょう …… 少々
- パセリ …… 少々



食パンの量でエネルギーコントロールしましょう！

作り方

- 1 パンにケチャップを薄くぬる。

- 2 チーズとコーンをのせケチャップとこしょうで調味する。

- 3 オーブントースターでチーズが色づく程度に焼く。

- 4 パセリをちらす。


3.野菜がおいしいカレーうどん

たっぷりの野菜をカレー風味でおいしく煮込みます。



エネルギー	560kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	14.4g
炭水化物	85.3g
塩分	6.3g

野菜がたっぷり副菜2つ(SV)とれます。

忙しい時はひと鍋調理!



鍋が食器がわりに…

メタボ対策！ヘルシー簡単ポイント

野菜をたっぷりと加えることにより、ボリュームがアップします。めんつゆは、濃くせず商品に表示されている希釈濃度より薄めにのびし、カレーの風味を生かすことがおいしさと減塩のポイントです。塩分が気になる方は、汁を残すとさらに減塩できます。（*汁を1/4残すと塩分約1g減らすことができます。）



鍋料理



調理時間 20分

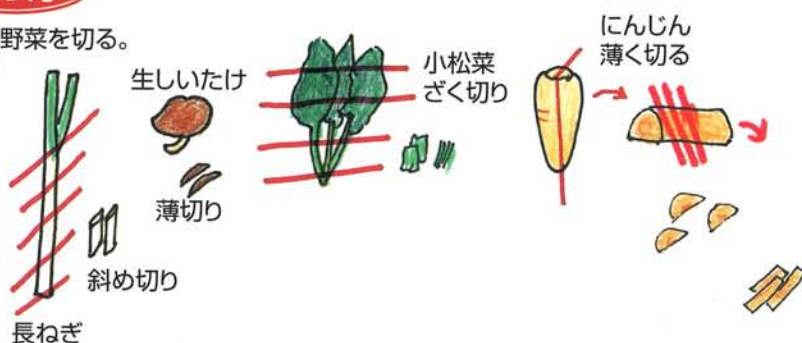
材料(2人分)

ゆでうどん	2玉
長ねぎ	1本
生しいたけ	2枚
小松菜	1/2束
にんじん	1/6本
薄めためんつゆ	2カップ
カレールウ	2かけ(40g)
温泉卵	2個



作り方

1 野菜を切る。



2 1の野菜を入れる。



3 カレールウを加えて弱火にして溶かす。



4 うどんを加え、ひと煮立ちさせてでき上がり。



4. パスタと野菜のスープ

パスタをスープと野菜と一緒に食べるので、少ないパスタの量でも満腹感があります。



エネルギー	384kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	15.1g
炭水化物	47.1g
塩分	3.5g

主食・副菜・主菜がこの一皿でとれる栄養素のバランスのとれた料理です。



メタボ対策！ヘルシー簡単ポイント

パスタのかわりに「糸寒天」を使うと「ヘルシーな野菜のスープ」に早変わり！ベーコンの量を少量にするとさらにヘルシー！

鍋料理

調理時間 20分

材料(2人分)

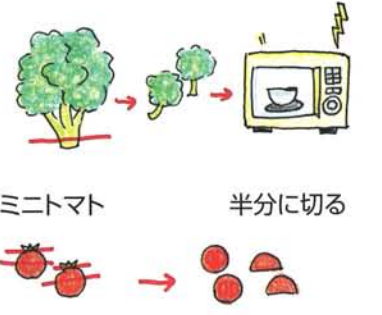
パスタ(細めのもの)	80g
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	6個
ベーコン	4枚
ミックスベジタブル	1/2カップ
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
水	3カップ(600cc)

●パスタはサラダ用のものを使うと早くでき上がります。



作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわける。
ラップに包み電子レンジ2分
- 2 1cm幅に切ったベーコンを炒める。
ミックスベジタブルを加えてさらに炒める。
- 3 2に水、顆粒コンソメを加え煮立たす。
- 4 パスタが長い時は半分に折る。
パスタ、1の野菜を加え、ひと煮立ちしたらこしょうを加える。



主に「副菜」となるレシピ

5. 野菜の簡単みそ汁

包丁を使わずにたっぷり野菜レシピ1!



エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.6g
炭水化物	7.8g
塩分	1.4g

貝だくさんの汁物は副菜1つ(SV)になります

材料(2人分)

貝割れ大根	1/2パック
もやし	1/3袋
わかめ(乾)	2g
まいたけ	1/3パック
みそ(だし入り)	20g
水	360cc



作り方

- 1 材料を準備する。
貝割れ大根、もやし、まいたけ
根をとる。手でちぎる。
- 2 鍋に1と水を入れ煮る。
- 3 みそを加える。

クイックアイデア

みそ汁やスープなど汁ものを作るとき、貝だくさんにすれば立派なおかずの一品に。汁とおかずを作る手間が半分になります。いろいろな食材を組み合わせることで、味に深みがあります!

主に副菜となるレシピ

6. キャベツとツナのサラダ

電子レンジ加熱でたっぷり野菜レシピ2!



エネルギー	153kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	12.7g
炭水化物	5.2g
塩分	0.9g

ツナの缶汁はしっかりきってエネルギーダウン。缶汁をしっかりきると不要な油をカットできます。油を使わない水煮タイプはさらに低エネルギーです。

材料(2人分)

キャベツ	葉大4枚程
ツナ缶(小)	1/2缶
フレンチドレッシング	大さじ2
こしょう	少々
ごま	少々
塩	適宜



作り方

- 1 キャベツは洗って耐熱のビニール袋に入れる。
- 2 電子レンジで加熱し、水気を絞って3cm角に切る。
- 3 2のキャベツにツナ缶をあわせ、調味料を加えて味をなじませる。

7.三色ナムル

電子レンジ加熱でたっぷり野菜レシピ3!



エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.8g
炭水化物	5.6g
塩分	1.3g

電子レンジ料理

調理時間 15分

主に副菜となるレシピ

材料(2人分)

- もやし 1/3袋
- ほうれん草 1/2袋
- にんじん 1/6本
- 白すりごま 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 少々



作り方

- 1** もやし 電子レンジで2分加熱
 - 2** にんじんは4cm長さのせん切りにする
 - 3** ほうれん草はゆでて3cm程に切る
 - 4** 調味料を合わせ、盛りつけた**1 2 3**の野菜にかける。
しょうゆ、ごま油、白すりごま
- *ほうれん草は、しめらせたキッチンペーパーで巻きラップをして電子レンジで50秒程加熱してもよい

もっと野菜を! めざそう350g!

野菜 (海藻、きのこを含む) の特徴

- ・食後血糖値上昇を抑制し、血中のコレステロールの増加を防ぐ。
- ・便通を整える作用がある食物繊維を多く含む。
- ・糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどを含む。
- ・低エネルギー食品であり、食事のはじめにとっておくと食べ過ぎの防止になる。

(参考) 糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

と...とりましょう

や...野菜

ま...毎日 **350g** 以上

け...健康に!

ん

1日分/350g以上(例)

緑黄色野菜 その他の野菜

目で覚えよう 1食分の野菜(約120g)

生野菜なら、両手いっぱい

加熱した野菜なら、片手に乗る量

野菜料理を一品プラス!

()は食事バランスガイドのサービング数 重量はあくまでも一例です。

ほうれん草のおひたし 80g (1SV)	野菜サラダ 85g (1SV)	かぼちゃの煮物 100g (1SV)
具だくさんのみそ汁 75g (1SV)	ひじきの煮物 80g (1SV)	野菜の蒸しめ 140g (2SV)

主に「主菜」となるレシピ

8. チーズ納豆と昆布かまぼこ

おなじみの納豆もチーズの風味で
コクをプラスし、新鮮な味わいです。



エネルギー	120kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	5.1g
炭水化物	8.7g
塩分	1.0g

加熱調理なし



調理時間 10分

一緒に食べてもgood!

材料(2人分)

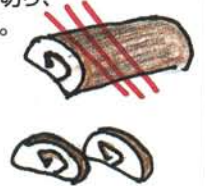
納豆	80g
粉チーズ	5g
あさつき	5g
納豆のたれ	小袋1パック
昆布かまぼこ	50g
練りわさび	少々
大葉	2枚



作り方

1 納豆、粉チーズ、あさつき、たれを加え混ぜ合わせる。

2 昆布かまぼこを切り、わさびを添える。



昆布かまぼこは
富山特産品じゃ!
そのまま食べられて
朝便利やちゃ



9. 包丁いらず！簡単豆腐のサラダ

海藻を加え、ボリューム感たっぷりの
サラダです。市販の野菜サラダをアレンジ
してもよいでしょう！



エネルギー	63kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	2.3g
炭水化物	5.4g
塩分	1.7g

水菜・レタス・トマトなど
いろいろ組み合わせて
副菜1つ(SV)とりましょう

忙しい朝にもおすすめです！



調理時間 10分

材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁
海藻(わかめ)	4g
サラダ菜	6枚
さくらえび(素干し)	適量
ドレッシング	大さじ2

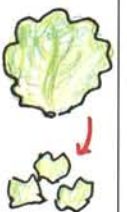
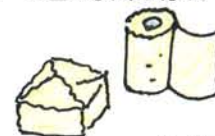


作り方

1 わかめを水に漬けてもどす。

2 豆腐はパックから取り出して、クッキングペーパーで包み水気を切る。

3 サラダ菜は食べやすい大きさに手でちぎる。



4 豆腐はスプーンなどですくって盛りつける。

5 食べる直前にドレッシングをかけ桜えびをのせる。



主に主菜となるレシピ

10. 超速!ぶりのみそ煮

電子レンジで「ぶり料理」
市販の調味料を使って本格的な味に!



エネルギー	200kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	11.2g
炭水化物	9.0g
塩分	1.4g

電子レンジ料理

調理時間 15分

鍋や焼き網などを汚さず、お皿一枚で簡単に調理できます。

電子レンジで、ぶりに含まれるEPAやDHAを逃さずに調理できます。残ってしまった刺身やふくらぎ・鮭などでもおいしいです。

材料(2人分)

ぶり	2切れ
ピーマン	1個
長ねぎ	5cm
みそ	大さじ1
焼肉のたれ	大さじ1
水	大さじ1

●お好みで豆板醤などを



作り方

1 材料を切る。



ピーマン



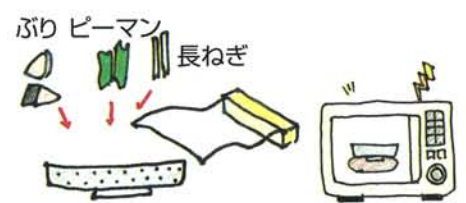
長ねぎ



2 耐熱容器に、みそ、焼肉のたれ、水を入れて混ぜ合わせ、1を加える。



3 ラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。



主に主菜となるレシピ

メタボ対策!ヘルシー簡単ポイント

電子レンジは、マイクロ波で食品中の水分を摩擦させて熱を生じさせ、火を使わず安全です。他の加熱法より素材のビタミンやミネラルなどの残存率が高く、食品そのものの色を損なわないのも電子レンジの利点です。

ゆで野菜



野菜を煮込む時間がない場合、ラップした野菜を電子レンジで加熱してから調理するとスピードアップできます。

ベーコンの油抜き



キッチンペーパーを敷いた皿にベーコンをのせ、上からもペーパーをかけて2~3分加熱します。

こんにゃくの湯通し



こんにゃくが入った器に、ひたひたの水を加え、ラップをしないで3分ほど加熱するとにおいやアクが抜けます。

牛乳を温める



わざわざ鍋に移して火にかけなくても、電子レンジならカップで1分を温められます。

干しシイタケを戻す

干しシイタケ2~3枚なら、ひたひたの水を器に入れ、ラップをして1分30秒~2分ほど加熱します。



乾燥野菜エコ・クッキング

大根の葉やしその葉など野菜が残ったら、電子レンジで乾燥野菜やぶりかけが簡単に作れます。乾燥材を入れて常備します。緑の葉の乾燥野菜は冷蔵庫で保存すると色がきれいに残ります。



11.昆布メのカルパッチョ 昆布をそのまま、たっぷりの野菜と一緒に食べましょう。



エネルギー	73kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	0.4g
炭水化物	6.7g
塩分	1.3g

副菜1つ(SV)食物繊維がしっかりとれます。

加熱調理なし

調理時間 10分

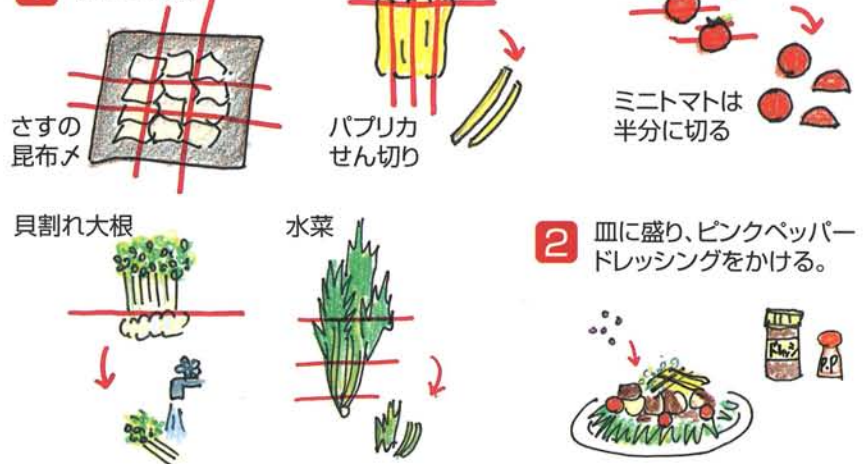
材料(2人分)

さすの昆布メ(市販)	2切れ
水菜	60g
パプリカ(黄)	1/2個
貝割れ大根	1/2パック
ミニトマト	2個
好みのドレッシング	大さじ2
ピンクペッパー	適宜



作り方

1 材料を切る。



メタボ対策！ヘルシー簡単ポイント 「市販食品の栄養表示を見ましょう！」



マヨネーズやドレッシングは油をかけているのと同じ！



に、かえてみましょう！

加工食品に栄養成分等の表示をする場合は、主要栄養成分・熱量の5項目について記載することが義務付けられています。(栄養表示基準)

*さらに、「鉄分強化」「カルシウム補給」等、特定の栄養成分を強調する場合は、それらの栄養成分についても表示が義務付けられています。

表示例

栄養成分表示100gあたり	
1	エネルギー 357kcal
2	たんぱく質 9.3g
3	脂質 15.7g
4	炭水化物 44.6g
5	ナトリウム 1.7g
6	カルシウム 500mg
	ポリフェノール 400mg

1～5までは、栄養成分表示する際には、必ず表示しなければならない項目です。

栄養表示基準以外の成分については、区別して表示してあります。

耳よりコラム

表示されている“ナトリウム”を食塩に換算すると…

ナトリウムで表記されている食塩は、ナトリウム(g)=食塩(g)ではありません。

ナトリウム(g)×2.54=食塩(g)

で、食塩相当量を割り出すことができます。

(例)ナトリウム1.7gの場合

$1.7g \times 2.54 = 4.318$ で、食塩相当量が約4.32g含まれていることとなります。

*ナトリウム0.4g(400mg)が食塩約1gと覚えておくと便利です。

12.白身魚のホイル焼き

ホイル焼きは油を使わないため、ヘルシーな料理です。



エネルギー	83kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	0.2g
炭水化物	7.5g
塩分	0.3g

ムニエルとのエネルギー比較



ムニエルにすると約100kcal UP!!
約190kcal



オーブントースター料理



調理時間 20分

オーブントースターは火や油を使うことなく、タイマー設定し、安全にヘルシーに調理できます。

加熱している間は、他の作業ができるため、調理時間の短縮になります。

メタボ対策！ヘルシー簡単ポイント

- 昆布の旨みが魚にしみ込みおいしいです。
- レモンの酸味でさっぱりと薄味でもおいしく食べられます。

主に主菜となるレシピ

材料(2人分)

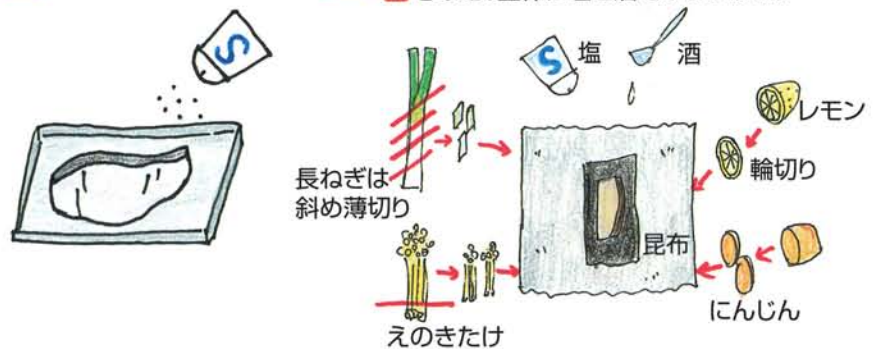
白身魚	2切れ
長ねぎ	1本
レモン	1/2個
えのきたけ	1/4束
にんじん	20g
酒	少々
昆布	適宜



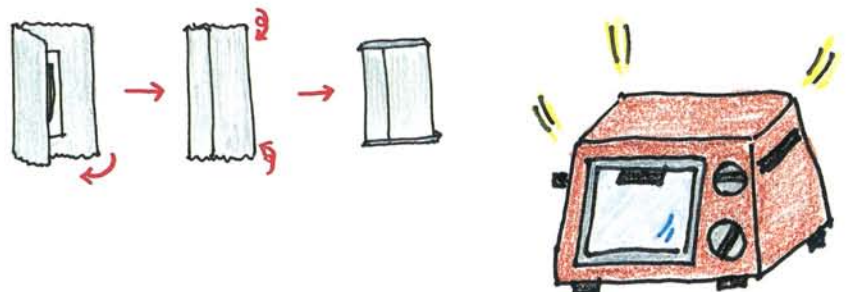
*魚は鮭、たら、たい、かれいなど

作り方

- 1 魚に軽く塩をしておく。
- 2 アルミホイルに、昆布を敷き、その上に長ねぎ、**1**をのせ、全体に塩と酒をふりかける。



- 3 **2**を包み、オーブントースターで約10分加熱する。



※オーブントースターがない場合は、ラップをして電子レンジを利用したり、フライパンで蒸し焼きにしても作ることができます。

13.お手軽肉豆腐

野菜たっぷり食べごたえがUP!!



エネルギー	175kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	8.6g
炭水化物	9.1g
塩分	2.6g

ごはんのにせると栄養バランスのいいヘルシーな「どんぶり」にチェンジ!!
野菜やきのこなどの食物繊維をとることができます。

鍋料理

調理時間 20分

油を使わずヘルシーな調理法です。

メタボ対策！ヘルシー簡単ポイント

- 調味料がめんつゆだけなのでとっても簡単です。
- たまねぎやきのこを加えてもおいしくいただけます。

材料(2人分)

牛もも肉(薄切り)	80g
木綿豆腐	1/2丁
チンゲン菜	2株
しめじ	1/2パック
こんにゃく	1/4枚
めんつゆ(濃縮タイプ)	カップ1/4



食材にも一工夫!

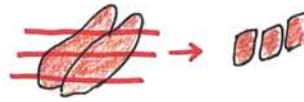
使う肉の選び方によって、エネルギー量を低く抑えることができます。牛肉の種類を「ロース肉」から脂肪の少ない「もも肉」に変更することで、肉のエネルギー量は約半分に少なくなります。

リブロース肉
約450kcal/100グラム当たり
(皮下脂肪なし)

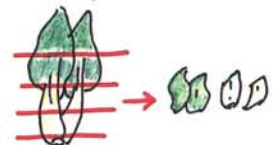
もも肉
約220kcal/100グラム当たり
(皮下脂肪なし)

作り方

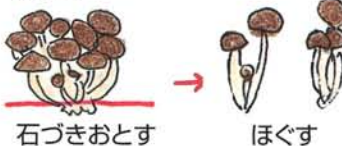
1 材料を食べやすい大きさに切る。
牛もも肉(薄切り)



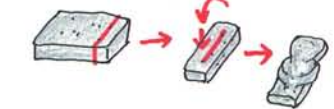
チンゲン菜



しめじ



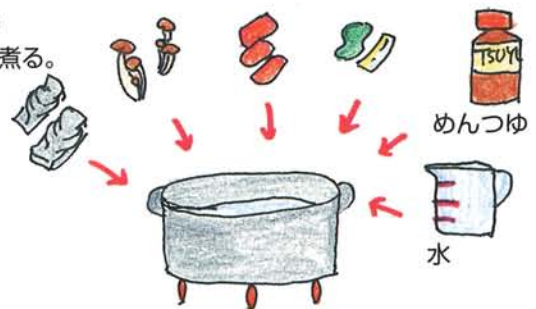
こんにゃく



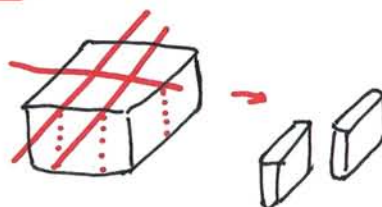
石づきおとす

ほぐす

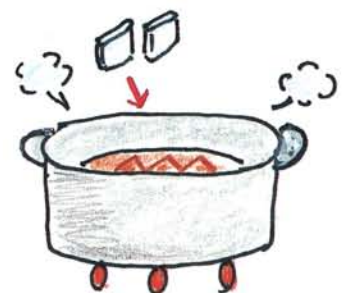
2 鍋に **1** とめんつゆ
水1カップを加えて煮る。



3 木綿豆腐は6~8つ切りにする。



4 **3** の木綿豆腐を加え、
さらに5分程煮るとでき上がり!



主に主菜となるレシピ

14.チキンのカリカリソテー

皮はカリカリ!!肉は野菜の旨みを含んでおいしくジューシーなソテーです。



エネルギー	202kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	11.5g
炭水化物	9.1g
塩分	1.1g

市販のから揚げとのエネルギー比較



揚げると約100kcal UP!! 約300kcal

メタボ対策！ヘルシー簡単ポイント

- フッ素樹脂加工のフライパンは食材がくっつきにくいことが特徴です。フライパンに油をひかず、肉の脂を利用して焼きます。焼いて出た余分な脂はクッキングペーパーで吸い取り、集めて捨てましょう。
- 野菜をたっぷり加えることでボリューム感がアップします。

フライパン料理

調理時間 20分

材料(2人分)

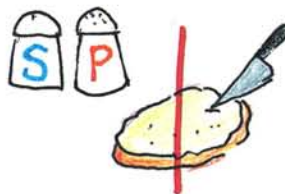
鶏もも肉	160g
塩、こしょう	少々
たまねぎ	1/2個
パプリカ	1/2個
アスパラガス	3本
しょうゆ	小さじ2
ハーブ	適宜

*ハーブを加えると香り豊かになります。

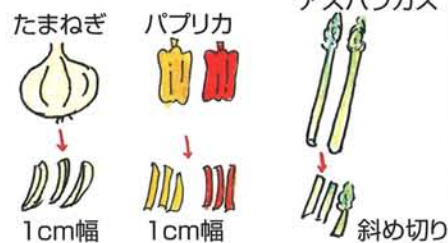


作り方

1 鶏肉は、縦半分に切り、厚みが均一になるように切り込みを入れて開く。塩、こしょうをすりこむ。



2 野菜を切る。



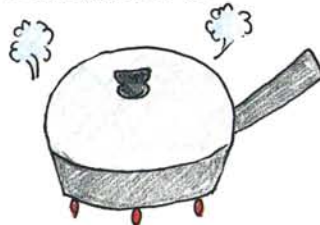
3 フライパンを熱し、鶏肉の皮を下にして入れる。油が出てきてこんがり焼けたら裏返す。両面が焼けたら一度取り出す。



4 ③のフライパンに②の野菜を入れて油をからませる。



5 鶏肉を戻し入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。



6 仕上げにしょうゆをまわしかける。



主に主菜となるレシピ

15.手づくり簡単ぎょうざ

手づくりのぎょうざは自分流のアレンジが楽しいです。

メタボ対策に野菜を多めにするとgood!



エネルギー	310kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	12.4g
炭水化物	32.0g
塩分	1.9g

野菜を入れて、ぎょうざ鍋
油を使わずさらにヘルシー



メタボ対策！ヘルシー簡単ポイント

- 焼いたり、ゆでたり…アレンジいろいろ。ちょっと手間がかかりますが、手づくりの味は格別ですよ!! 時間がある休日に作りおきしましょう。冷凍保存しておくと、忙しい時、簡単に調理できて便利です。
- 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変える働きを助けます。野菜もたっぷりにとって代謝UP!

フライパン料理

調理時間 30分

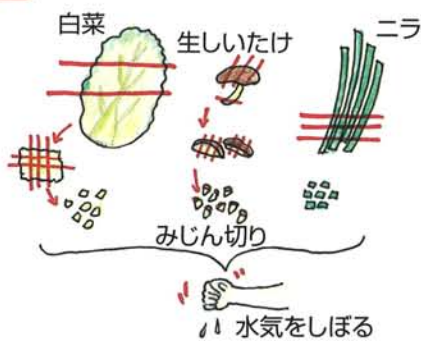
材料(2人分)

豚ひき肉	100g
白菜(又はキャベツ)	150g
生しいたけ	1個
ニラ(又はねぎ)	20g
塩	材料の1%弱
こしょう	少々
にんにく	1/2かけ
しょうが	10g
市販のぎょうざの皮	16枚
油	小さじ2
つけだれ (酢・しょうゆ・ラー油)	



作り方

1 材料をみじん切りにする。



2 豚ひき肉と1の材料、調味料を、ビニール袋に入れ、外側からよくもんでしばらくねかせておく。



3 2のビニール袋に穴をあけ、ぎょうざの皮の上に、肉を搾り出し、ぎょうざの皮のへりに水をつけつつむ。



4 フライパンに油をひき、3のぎょうざを焼く。



クイックアイデア



ぎょうざやハンバーグをつくる時は、たねをビニール袋に入れ、外側からこねましょう。手を汚すことなく素早く混ぜることができます。空揚げなど小麦粉をまぶす場合にもOK。

主に主菜となるレシピ

食事 バランスガイド

1日の目安を知りましょう

〈一般成人の1日の摂取量（基本形2200±200kcal）の目安〉

運動 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり

水・お茶

主食 毎食欠かさず

副菜 旬の野菜をたっぷり 目標350g/日以上

主菜 油脂のとりすぎに注意!

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

牛乳・乳製品 毎日適量を

果物 毎日適量を

バランスよく食べてメタボ予防

コマは食事のバランスが悪いと倒れてしまいます。運動もしないと安定しません。1日に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎているかということがおおよそわかります。

料理の数を数える場合には、料理例を参考に、1つ、2つと数えます。

数え方の単位は「つ(SV)」です。「SV」とはサービングの略で各料理について1回あたりの標準的な量をだまかに示すものです。

1日分

5~7
つ(SV)

主食(ごはん、パン、麺)

主に力のもととなる炭水化物を多く含む
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6
つ(SV)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む
野菜料理5皿程度

3~5
つ(SV)

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

主に体をつくる(血や肉となる)たんぱく質を多く含む
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2
つ(SV)

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2
つ(SV)

果物

みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略