

Q? 肥満とは ??



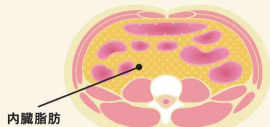
肥満とは、体脂肪が過剰に蓄積した状態のことを言います。肥満になると糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になりやすくなります。



【肥満のタイプ】

「内臓脂肪型肥満」

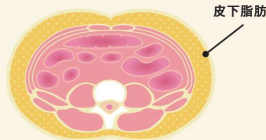
内臓組織に脂肪がたまるものです。高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症リスクになります。男性や中高年以降の女性に多いです。



内臓脂肪

「皮下脂肪型肥満」

皮下の脂肪組織に脂肪がたまるものです。比較的年齢の若い女性に多いです。



皮下脂肪

内臓脂肪から分泌されるTFN-α、遊離脂肪酸などの物質が血管を傷つけます。

【自分のBMIを計算してみましょう】

以下の計算式で肥満度を計算することができます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

あなたの適性体重は??

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

年齢(歳)	やせ	普通	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25.0以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25.0以上
65歳以上	21.5未満	21.5~24.9	25.0以上

Q? メタボとは ??

メタボ(メタボリックシンドローム)とは、単に太っているという意味ではなく、内臓脂肪の蓄積に加えて脂質異常・高血圧・高血糖のいずれか2つ以上の危険因子をあわせもっている状態です。これらの危険因子が重なるほど心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まります。肥満でなくてもメタボに該当する場合があります。

メタボの判断基準

腹囲
男性: 85cm以上
女性: 90cm以上



【脂質異常】
中性脂肪: 150mg/dL以上
HDLコレステロール: 40mg/dL未満

【高血圧】
収縮期: 130mmHg以上
拡張期: 85mmHg以上

【高血糖】
空腹時血糖: 110mg/dL以上

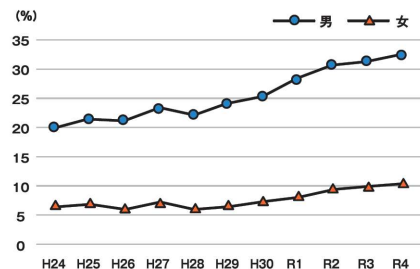
2つ以上当てはまると
メタボリックシンドローム

1つ当てはまると
メタボ予備群



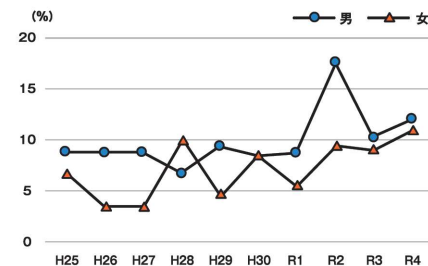
メタボによる生活習慣病リスクを早期に発見するためにも毎年健診を受けましょう!!

中津川市のメタボ該当者割合



国民健康保険加入者における特定健診の結果より

中津川市の小学5年生における
肥満傾向児(肥満度20%以上)の割合



中津川市学校保健統計調査より

中津川市では、メタボ該当者割合が年々増加傾向です。女性より男性の方が多く、男性の3人に1人はメタボであると言えます。また、肥満の子供の割合も男女共に年々増加傾向にあります。

メタボ習慣チェック



あなたの今の生活習慣を振り返ってみてください。

当てはまるものをチェック ☒ してみましょう。



- | | |
|--|--|
| ☐ 揚げ物や脂身をよく食べる | ☐ 噛む回数が少なく早食い |
| ☐ 外食や市販の弁当などを食べる
ことが多い | ☐ 毎日お酒を飲む |
| ☐ 朝食を食べないことが多い | ☐ タバコを吸っている |
| ☐ 野菜をあまり食べない | ☐ 運動習慣がない |
| ☐ 塩辛いものや濃い味付けが好き | ☐ 1日の中で座っている時間が長い |
| ☐ 就寝時間の2時間以内に食事をする | ☐ 睡眠時間が6時間未満である |
| ☐ 甘いジュースやお菓子をよく食べる | |
| ☐ 満腹になるまで食べる | |

チェックがついた項目はメタボ改善ポイントです。
取り組みやすいところから改善していきましょう。



食事で摂取エネルギーdown!!

使用する食材を変える、調理法を変えるなどの工夫で摂取エネルギーを減らすことができます。

【生肉100gあたりのエネルギー】

肉の栄養素は部位によって大きく異なります。

牛肉



・バラ:381kcal
・サーロイン:313kcal
・肩ロース:295kcal
・もも:196kcal
・ヒレ:177kcal

豚肉



・バラ:366kcal
・ロース:248kcal
・肩肉:201kcal
・もも:171kcal
・ヒレ:118kcal

鶏肉



・もも(皮つき):190kcal
・もも(皮なし):113kcal
・手羽:189kcal
・むね:133kcal
・ささみ:98kcal

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

【調理法によるエネルギーの変化】

一般的に、調理によるエネルギーの変化は

茹でる< 蒸す< 焼く< 炒める< 揚げる

の順で高くなります。

例えば

豚ロース肉80gを調理したときのエネルギーの違い



茹でる:しゃぶしゃぶ
約180kcal



炒める:生姜焼き
約280kcal



揚げる:とんかつ
約420kcal

栄養成分表示を確認しましょう



食品のパッケージには「栄養成分表示」が記載されています。商品を選ぶ際には表示を確認して含まれるエネルギー量を確認しましょう。
外食のメニューにも表示が記載されている場合があります。

栄養成分表示(100g当たり)

熱量	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g

運動で消費エネルギー&筋力up!!

食べる量を減らすだけでは筋肉も減少し、基礎代謝が低下してしまいます。
食事と運動を組み合わせることで適正体重を維持しましょう。

運動で消費できるエネルギーは意外と少ないね。



【30分運動した場合の消費エネルギー】

ヨガ



体重50kgの人 66kcal
体重60kgの人 79kcal

散歩
(時速3km)



74kcal
88kcal

軽い筋力
トレーニング



92kcal
110kcal

体操
(ラジオ体操程度)



105kcal
126kcal

自転車



体重50kgの人 105kcal
体重60kgの人 126kcal

ウォーキング
(時速5km)



113kcal
135kcal

水泳
(ゆっくりクロール)



158kcal
189kcal

ジョギング
(時速8km)



218kcal
261kcal

国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」より算出

レシピ集 目次

～朝食を食べよう～

- ① 折りたたみおにぎらず
- ② レンジでおかず蒸しパン
- ③ 冷製トマトリゾット風
- ④ チーズフレンチトースト

～お酒のおつまみ～

- ⑤ チーズと枝豆のカリカリ春巻
- ⑥ かつおのカルパッチョ風
- ⑦ あさりにとらの酒蒸し
- ⑧ 鯖缶ねぎ味噌サンド
- ⑨ ひじきと水菜のサラダ

～ラクしてバランスよく～

- ⑩ レンジでヘルシーお好み焼き
- ⑪ まるごとになじんの炊き込みご飯
- ⑫ カット野菜の巣ごもり卵
- ⑬ 簡単冷や汁

～夜遅いときの食事～

- ⑭ 白身魚のレモンクリーム煮
- ⑮ 鶏肉の味噌マヨイル焼き
- ⑯ 豆腐のそぼろあんかけ
- ⑰ カニカマ雑炊



朝食を食べて肥満予防 ～簡単朝食レシピ～

朝食を食べることによる肥満予防の効果

①体温が上がる

朝食を食べると体温が上がり、1日活動するためのエネルギーを作ります。

②排便リズムを作る

便秘になると皮下脂肪の蓄積や基礎代謝の低下を引き起こすとも言われています。

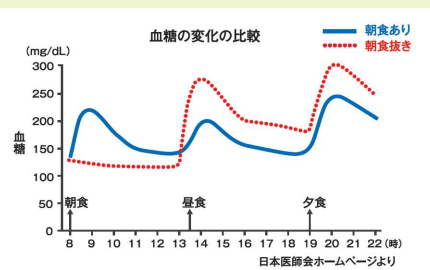
③エネルギー代謝を上げる

朝食を食べないと身体はエネルギー不足を感じ、昼食や夕食で脂肪を蓄えようとします。エネルギー代謝がうまくいかず肥満になりやすくなります。

④血糖値の上りを緩やかにする

～朝食を食べた時と食べなかった時の血糖値の上り方の違い～

食事から摂取した糖は、筋肉に取り込まれていきます。血糖値の急上昇により、筋肉に取り込みきれなかった過剰な糖は脂肪細胞に脂肪として蓄積されます。



1 折りたたみおにぎらず

材 料	分 量 (2人分)
卵	2個
油	12g(大さじ1)
塩	0.2g
こしょう	少々
ツナ缶(油漬)	70g(小1缶)
きゅうり	25g(1/4本)
焼きのり	全形2枚
マヨネーズ	2g(小さじ1/2)
ご飯	200g

作り方

- フライパンに油を熱し、卵を割り入れて両面焼きの目玉焼きを作る。焼けたら塩こしょうをふる。
- ツナ缶は油をきり、きゅうりはななめに切る。
- 焼きのりを縦横に折り、折り目をつけて広げる。ハサミで折り目の1カ所を中心まで切る。
- ③の切込みを入れた方を手前にして置き、具をのせる。(具がはみ出さないように、それぞれのふちを少しあげる。)

A: 何も置かない
B: ツナ+マヨネーズ
C: 目玉焼き+きゅうり
D: ご飯



- A→B→C→Dの順に折りたたみ、きつめにラップを巻く。少し置いてから包丁で半分切る。



1人分の栄養価

エネルギー 414kcal
たんぱく質 16.7g
脂質 20.5g
炭水化物 39.1g
食塩相当量 0.7g
野菜量 12g

折りたたんで作るので、野菜や大きめの具も入れやすいです。お家にある食材で色々アレンジしてみてください。

2 レンジでおかず蒸しパン

材 料	分 量 (2人分)
米粉	50g
砂糖	10g(大さじ1強)
塩	0.5g
ベーキングパウダー	4g(小さじ1)
牛乳	100ml
ウインナー	20g(1本)
ミックスベジタブル	20g
スライスチーズ	18g(1枚)

作り方

- クッキングシートをくしゃくしゃにし、広げて皿に敷いておく。
- Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、牛乳も加えて混ぜ合わせる。
- ②に5mm角に切ったウインナーと、ミックスベジタブル、ちぎったスライスチーズを加えて更に混ぜ合わせる。
- ③を①のシートに流し込み、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 粗熱を取り、4等分に切る。



ポイント

米粉を使うのでモチモチ食感です。Aをホットケーキミックスに変えてもおいしい蒸しパンが出来ます。

1人分の栄養価

エネルギー 220kcal
たんぱく質 6.6g
脂質 7.6g
炭水化物 30.3g
食塩相当量 1.1g
野菜量 10g

3 冷製トマトリゾット風

材 料	分 量 (2人分)
ご飯	200g
コーン缶	60g
ツナ缶(油漬)	70g(小1缶)
ミニトマト	60g(6個)
トマトジュース(無塩)	300ml
塩	1.0g
オリーブ油	12g(大さじ1)
粉チーズ	2g(小さじ1)
あらびき黒こしょう	少々

作り方

- ご飯はさっと水で洗い、ぬめりを取る。
- コーン缶、ツナ缶は水気をきっておく、ミニトマトは1/2～1/4の大きさに切っておく。
- 深めの器に①、②、トマトジュース、塩を入れて混ぜ合わせる。
- オリーブ油、粉チーズ、黒こしょうをかける。



ポイント

火を使わずに作る、リゾット風ごはんです。粉チーズをビザ用チーズに替えて、電子レンジで加熱して温めて食べてもOKです。

1人分の栄養価

エネルギー 380kcal
たんぱく質 11.2g
脂質 14.5g
炭水化物 50.6g
食塩相当量 1.0g
野菜量 180g

4 チーズフレンチトースト

材 料	分 量 (2人分)
食パン(6枚切り)	2枚
ロースハム	10g(1枚)
玉ねぎ	40g
牛乳	150ml
卵	2個
スライスチーズ(とけるタイプ)	36g(2枚)
冷凍ほうれん草	60g
パセリ(乾)	少々

作り方

- 食パンとハムは2cm角に切る。
- 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- Aを混ぜ合わせ、ちぎったチーズも加えて混ぜ合わせる。
- 深めの耐熱容器に食パン、ハム、玉ねぎ、ほうれん草を入れて③の卵液を加え、軽くスプーンで押し卵液を食パンに吸わせる。
- 電子レンジ600Wで4分加熱し、パセリを散らす。



ポイント

1つの器で主食・たんぱく質が摂れます。ほうれん草以外にも、ミックスベジタブルや冷凍ブロッコリーなどを使ってもいいですね。

1人分の栄養価

エネルギー 376kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 16.5g
炭水化物 34.8g
食塩相当量 1.7g
野菜量 49g

アルコールは適量を ～おすすめおつまみレシピ～

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすためには「適正飲酒」を実践することが大切です。
過度な飲酒は肥満や高血圧などの生活習慣病につながる可能性があります。

【お酒の適量は??】



ビール
500ml
(中瓶1本)



日本酒
180ml
(1合)



ワイン
200ml
(グラス2杯)



焼酎
90ml

【おつまみの選び方】

①良質なたんぱく質を摂る

魚介類や肉類などのたんぱく質は、アルコール分解を助け肝臓の負担を軽くします。

②野菜を摂る

食物繊維は脂肪肝や肥満の防止に繋がります。

③低エネルギーで薄味の物を選ぶ

高血圧や肥満など生活習慣病に繋がる高エネルギー、濃い味付けの物は避けましょう。

5 チーズと枝豆のカリカリ春巻

材 料	分 量 (2人分)
春巻きの皮 (ミニ)	2枚
油	2g (小さじ1/2)
スライスチーズ	18g (1枚)
ゆで枝豆 (さやつき)	60g (正味30g)
青のり	適宜

作り方

- フライパンに油をひき、春巻きの皮を並べる。その上にスライスチーズ、さやをとった枝豆のものを、春巻きの皮をもう1枚被せる。
- 火をつけ、下の春巻きの皮がこんがり焼けてきたら裏返し、焼き色がつくまで焼く。焼けたらなめに切って皿に盛り、青のりをふりかける。

一口メモ

枝豆にはビタミンB群、C、カリウムなど水溶性の栄養素が含まれています。たくさん水で茹でるのではなく、フライパンにひたひたの水を入れて蓋をし蒸し焼きにすると栄養素の損失を防ぐことができます。

1人分の栄養価

エネルギー	83kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	4.4g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.3g
野菜量	15g



6 かつおのカルパッチョ風

材 料	分 量 (2人分)
かつおのたたき (刺身用)	80g
玉ねぎ	30g
きゅうり	30g (1/4本)
トマト	60g (1/3個)
オリーブ油	8g (小さじ2)
酢	4g (小さじ1弱)
しょうゆ	8g (小さじ1と1/3)
砂糖	3g (小さじ1)
おろししょうが	6g (小さじ1)
こしょう	少々

作り方

- かつおは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきっておく。
- きゅうりは輪切り、トマトは1cm角に切る。
- かつおの上に、玉ねぎ、きゅうり、トマトを盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。食べる直前に混ぜ、味をなじませる。

一口メモ

かつおに含まれるアミノ酸のリジン、傷ついた組織を修復し肝機能を高めます。疲労回復、集中力を高める効果も期待されます。

1人分の栄養価

エネルギー	106kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	4.3g
炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.7g
野菜量	61g



7 あさりとらの酒蒸し

材 料	分 量 (2人分)
あさり (殻付き)	150g
にら	100g
しょうが	6g
酒	60g (大さじ4)
水	適宜
しょうゆ	3g (小さじ1/2)

作り方

- あさは洗って塩水につけ砂出しをし、よく水洗いしておく。
- にらは3cm長さに切り、しょうがは千切りにする。
- フライパンにあさり、しょうが、酒、水を入れて蓋をし、火にかける。煮立ったらにらも加える。
- あさりの口があき火が通ったら、しょうゆを加えてひと混ぜし、火を止める。

一口メモ

あさに含まれるタウリンは肝臓の働きを活発にしアルコール障害に効果を発揮するといわれています。にらと一緒に食べることにより食物繊維、鉄、ビタミンE、葉酸など不足しがちな栄養素も摂取できます。

1人分の栄養価

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.2g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	0.9g
野菜量	51g



8 鯖缶ねぎ味噌サンド

材 料	分 量 (2人分)
小ねぎ	50g (1/2束)
青しそ	2g (2枚)
キムチ	20g
鯖味噌煮缶	60g
油揚げ	15gを2枚
リーフレタス	10g

作り方

- 小ねぎは小口切り、青しそは千切りにする。キムチは細かく刻む。
- 鯖缶をスプーンでほぐし、①と混ぜ合わせる。
- 油揚げに切り込みを入れて広げ、②を詰める。
- オーブントースターで両面こんがり焼き、レタスを添えたお皿に盛り付ける。

一口メモ

鯖にはDHA、EPAが含まれます。DHA、EPAには血中のコレステロール、中性脂肪を下げる働きがあり動脈硬化の予防に有効です。ビタミンB群も含まれており三大栄養素 (たんぱく質、脂質、炭水化物) をエネルギーに変換する働きがあります。

1人分の栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	9.4g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.6g
野菜量	41g



9 ひじきと水菜のサラダ

材 料	分 量 (2人分)
干しひじき (乾)	6g
水菜	40g
きゅうり	30g
みょうが	20g (大1個)
コーン缶	20g
酢	4g (小さじ1弱)
しょうゆ	6g (小さじ1)
砂糖	3g (小さじ1)
オリーブ油	4g (小さじ1)

作り方

- ひじきは洗って水に戻し、さつ茹でて細かく刻む。
- 水菜、きゅうり、みょうがは千切りにする。コーン缶は水気をきっておく。
- ①②をAの調味料で和える。

一口メモ

野菜や海藻には食物繊維やカリウムが含まれています。食物繊維は脂肪肝の防止、カリウムはナトリウムの排泄を促すため高血圧を予防する効果もあります。

1人分の栄養価

エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.2g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	0.6g
野菜量	42g



手間をかけずにバランスよく ～簡単ズボラレシピ～

栄養素には「エネルギーになるもの（炭水化物・脂質）」、「からだを作るもの（たんぱく質）」、「からだの調子を整えるもの（ビタミン・ミネラル）」の大きく3つがあります。健康を保つためには、これらをバランスよく摂ることが必要です。



調理の手間を省くコツ



① 食材はまとめて下処理、冷凍保存

きのこ類は石づきをとってフリーザーバックにいれ冷凍、油揚げはカットし冷凍しておけばすぐに味噌汁や和え物に利用できます。

② 加工済み食品・冷凍食品の利用

カット野菜はサラダ用、炒め物用など用途に分かれて売られています。冷凍野菜を使うことで、洗う・切るなどの手間を省くこともできます。

③ 市販の食材・調味料を使う

缶詰やレトルト食品は常温で長く保存できます。市販のタレや調味料を使えば調味料を測る手間も必要ありません。

④ 調理家電やキッチングッズの活用

電子レンジ調理は手軽で早いうえ、鍋などの洗い物も減らせます。ビニール袋で混ぜ合わせる、クッキングシートを利用することで洗い物を減らせます。ねぎなどはキッチンバサミでカットすると手軽です。



10 レンジでヘルシーお好み焼き

材 料	分 量 (2人分)
卵	1個
木綿豆腐	150g(1/2丁)
顆粒だし	1g(小さじ1/3)
千切りカットキャベツ	150g(1袋)
お好み焼きソース	21g(大さじ1)
マヨネーズ	8g(小さじ2)
かつおぶし	1.5g
青のり	少々
作り方	

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、水気をきった豆腐、顆粒だしも入れてよくもむ。
- ② ①にキャベツを加え、全体にからめるように混ぜ合わせる。
- ③ ラップを敷いた平たい皿に②をのせて広げ、電子レンジ600Wで3～4分加熱する。(表面が乾いた状態になるまで、様子をみながら追加加熱をする。)
- ④ ラップを持って皿に返し、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかける。



ポリ袋を使っているので洗い物がお皿のみです。キャベツもカット野菜なので包丁も不要です。カットねぎなどを上にかけると彩りもバランスも良くなります。

1人分の栄養価
エネルギー 165kcal
たんぱく質 10.5g
脂質 9.7g
炭水化物 8.9g
食塩相当量 1.0g
野菜量 75g

11 まるごとになんじんの炊き込みご飯

材 料	分 量 (4～5人分)
米	2合
にんじん	150g(中1本)
しょうゆ	18g(大さじ1)
みりん	18g(大さじ1)
酒	15g(大さじ1)
だしの素	3g(小さじ1)
ツナ缶(油漬)	70g(小1缶)
まいたけ	50g(1/2パック)
小ねぎ	5g
作り方	

- ① 米は洗って水気をきっておく。
- ② にんじんは両端を切り落とし、皮をむく。
- ③ 炊飯器に米とAを入れて2合の目盛りまで水を加え、軽く混ぜる。
- ④ ③の中心になんじんを入れ、周りにツナ缶(油ごと)とまいたけをほぐしながら入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらしやもしてにんじんをほぐしながら混ぜ合わせ、小口切りにした小ねぎを加えて軽く混ぜる。



にんじんを細かく切らずに、丸ごと入れて炊き込みます。大きさはお好みに合わせてほぐしてください。具材は、鶏肉の細切れやコーン、しめじなどでもアレンジできます。

1人分の栄養価
エネルギー 280kcal
たんぱく質 7.0g
脂質 3.7g
炭水化物 51.6g
食塩相当量 0.9g
野菜量 28g

12 カット野菜の巣ごもり卵

材 料	分 量 (2人分)
ハーフベーコン	9g(1枚)
油	6g(大さじ1/2)
カット野菜	240g(大1袋)
顆粒コンソメ	1.3g(小さじ1/2弱)
塩	0.2g
こしょう	少々
卵	2個
水	30ml(大さじ2)
作り方	

- ① ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ カット野菜、コンソメ、塩、こしょうを加えて全体に混ぜながら炒める。
- ④ ③を2等分に分けてそれぞれ丸い形にし、真ん中に卵を割り入れて水を加え、蓋をして弱火で2分程蒸し焼きにする。



フライパン、ハサミ、フライ返しがあれば出来、とっても簡単です。野菜もたんぱく質もしっかり摂れます。緑黄色野菜が少ないのでピーマンなどハサミでカットして入れると、よりバランスよくなります。

1人分の栄養価
エネルギー 151kcal
たんぱく質 8.9g
脂質 9.5g
炭水化物 7.7g
食塩相当量 0.7g
野菜量 120g

13 簡単冷やし汁

材 料	分 量 (2人分)
きゅうり	50g(1/2本)
みょうが	30g(2個)
青しそ	4g(4枚)
味噌	12g(大さじ2/3)
おろししょうが	3g(小さじ1/2)
水	400ml
鯖味噌煮缶	100g(中1/2缶)
木綿豆腐	150g(1/2丁)
炒りごま	4g(大さじ2/3)
作り方	

- ① きゅうりは薄切り、みょうが、青しそは千切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ③ ②に鯖缶を汁ごと入れ、身をかるくほぐすように混ぜる。水気をきった豆腐を手で崩しながら加え、①と炒りごまを加えて軽く混ぜる。
- ④ 冷蔵庫でよく冷やし、器に盛る。



冷やし汁にご飯を加えると、1食で主食、たんぱく質、野菜が摂れます。さばの味噌煮缶を水炊きにして醤油味にしてもおいしいです。

1人分の栄養価
エネルギー 199kcal
たんぱく質 15.0g
脂質 12.1g
炭水化物 7.5g
食塩相当量 1.3g
野菜量 41g

食事の時間に気を付けよう ～夜遅いときの食事レシピ～

夜遅い時間の食事は、早食いやドカ食いに繋がりがやすく、エネルギー摂取が過剰になりがちです。また、夜は食べたものが体脂肪として蓄積されやすく、肥満や生活習慣病の発症につながります。

肥満遺伝子を知っていますか？

肥満遺伝子とも呼ばれるBMAL1は、体内に脂肪を蓄積する働きがあります。22時頃量が増え、午前2時頃ピークに達します。つまり、22時以降の食事は脂肪をため込みやすくなりますので、20時には食事が終わられるといいですね。



出典データ：日本大学 橋本繁紀教授

どうしても夕食が遅くなるときは…2回に分けて食べましょう

1回目の食事

夕方17時～18時頃に200kcal前後の軽食を摂ります。おにぎりやパンなどの糖質を1回目の食事で摂るといいでしょう。



2回目の食事

糖質は控え、たんぱく質や野菜を中心に摂ります。低脂肪で消化のいいものを選びましょう。



14 白身魚のレモンクリーム煮

材 料	分量 (2人分)
白身魚(タラ等)	160g(2切れ)
小麦粉	6g(小さじ2)
レタス	100g(2～3枚)
オリーブ油	2g(小さじ1/2)
豆乳	100ml
顆粒コンソメ	4g(小さじ1強)
黒こしょう	少々
レモン汁	10g(小さじ2)
レモン	20g
パセリ(乾)	少々

作り方

- ① 白身魚は水気をふき取り、小麦粉をまぶす。レタスはちぎっておく。
- ② フライパンに油を熱し、白身魚を両面軽く焼く。
- ③ ②に豆乳を加え、蓋をして弱火で煮る。
- ④ 煮えたらレタスを加えてさっと煮、Aを加えて軽く混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り、輪切りにしたレモンを添えてパセリをふる。



一口メモ

白身魚は低カロリーで高たんぱく質です。レモンでさっぱりとしていて遅い夕食にもぴったりです。

1人分の栄養価

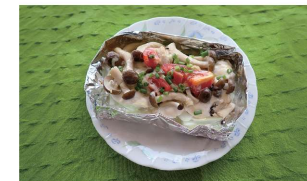
エネルギー 123kcal
たんぱく質 16.7g
脂質 2.4g
炭水化物 8.0g
食塩相当量 1.3g
野菜量 49g

15 鶏肉の味噌マヨオイル焼き

材 料	分量 (2人分)
鶏むね肉	180g
ミニトマト	20g(2個)
玉ねぎ	100g(小1/2個)
しめじ	90g(1パック)
味噌	18g(大さじ1)
マヨネーズ	18g(大さじ1と1/2)
酒	5g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
小ねぎ	2g

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② ミニトマトは4等分にし、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③ アルミホイルに玉ねぎをしき、その上に鶏肉、しめじ、ミニトマトをのせて混ぜ合わせたAをかける。
- ④ アルミホイルで包み、オーブンで20分焼く。最後に刻んだ小ねぎを散らす。



一口メモ

急激な血糖値の上昇は肥満に繋がります。野菜やきのこなど食物繊維を多く含む食品を意識して摂りましょう。

1人分の栄養価

エネルギー 220kcal
たんぱく質 24.0g
脂質 9.2g
炭水化物 10.2g
食塩相当量 1.4g
野菜量 58g

16 豆腐のそぼろあんかけ

材 料	分量 (2人分)
鶏ひき肉	70g
長ねぎ	40g
おろししょうが	6g(小さじ1)
酒	15g(大さじ1)
みりん	12g(小さじ2)
しょうゆ	12g(小さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)
片栗粉	6g(小さじ2)
水	小さじ2
絹ごし豆腐	300g(1丁)
カイワレ大根	10g

作り方

- ① 熱したフライパンでひき肉を炒め、みじん切りにした長ねぎとおろししょうがを加えてさっと炒める。
- ② ①にAを加えて煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 鍋に湯を沸かし、一口大に切った豆腐を茹でてザルにあげる。
- ④ 器に豆腐を盛り付け②をかけ、カイワレ大根をのせる。



一口メモ

揚げ物や脂身の多い肉料理は消化に時間がかかります。豆腐は低カロリーなたんぱく源です。

1人分の栄養価

エネルギー 210kcal
たんぱく質 15.0g
脂質 9.5g
炭水化物 12.5g
食塩相当量 0.9g
野菜量 28g

17 カニカマ雑炊

材 料	分量 (2人分)
白菜	80g
えのき	50g(小1/2袋)
カニカマ	60g(4本)
しょうゆ	9g(小さじ1と1/2)
鶏がらスープの素	3g(小さじ1)
水	400ml
ご飯	180g
卵	1個
小ねぎ	4g

作り方

- ① 白菜は5mm幅の細切り、えのきは1cm長さに切りほぐす。カニカマは裂いておく。
- ② 鍋にAを入れて火をつけ、沸騰したら白菜とえのきを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にご飯とカニカマを加えて2分程煮、溶き卵と小ねぎを加えて軽くかき混ぜる。



一口メモ

ご飯が食べたい時は消化のいい雑炊がいいでしょう。流しこみやすいですが、ゆっくり噛んで食べましょう。

1人分の栄養価

エネルギー 237kcal
たんぱく質 10.6g
脂質 3.4g
炭水化物 40.1g
食塩相当量 2.1g
野菜量 40g

太りにくいおやつ摂り方・選び方 ～手作りおやつレシピ～

夕食後や就寝前のおやつは厳禁！ですが、活動量の多い15時頃に食べたものは、脂肪として蓄積されにくいこともわかっています（11ページ参照）。適度な間食を摂ることで夕食のドカ食いも防げます。おやつには、食物繊維の多い芋、果物、ナッツ、ゴマやのりを使ったせんべいなどがおすすめです。

果物はいくら食べても大丈夫？

果物はカリウムやビタミン、食物繊維を多く含み、毎日食べたいものの一つですが、糖分が多く食べ過ぎには注意が必要です。



●果物の適量って？ 1日80kcalが目安です。



バナナ1本



りんご半分



みかん2個



ぶどう1/4房
(10粒)



いちご10個
(240g)

●どの時間に食べるのがいい？

果物に含まれる糖分は短時間にエネルギーとなるため、夜よりも朝や昼に摂取する方がよいでしょう。



●果汁100%のジュースなら飲んでいい？

ジュースになってしまうと噛むこともなく一気に胃まで流れ込み、またジュースになる過程で食物繊維が取り除かれてしまうことが多いため、消化吸収が早く血糖値が上がりやすい＝太りやすい傾向にあります。



18 噛み噛みおからクッキー

【ごま】

材 料	分 量 (24枚分)
おから	60g
米粉	40g
砂糖	15g(大さじ1と2/3)
牛乳	30ml(大さじ2)
サラダ油	12g(大さじ1)
いりごま	12g(大さじ2)
塩	0.2g

【きなこ】

材 料	分 量 (24枚分)
おから	50g
米粉	35g
きなこ	15g(大さじ2と1/2)
砂糖	15g(大さじ1と2/3)
牛乳	30ml(大さじ2)
サラダ油	12g(大さじ1)

作り方

- ① すべての材料を混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ② ラップに挟んで2～3mmの厚さにのばし、冷凍庫で凍らせる。
(扱いやすくなるため)
- ③ 適当な大きさに切り分け、天板に並べ、150～160度のオーブンで30分くらい焼く。
- ④ 焼きあがったら、網などに並べて冷ます。
(冷ましているうちに硬くなってきます)



1枚分の栄養価

【ごま】
エネルギー 20kcal
たんぱく質 0.4g
脂質 0.9g
炭水化物 2.5g
食塩相当量 0g
食物繊維 0.4g

1枚分の栄養価

【きなこ】
エネルギー 18kcal
たんぱく質 0.5g
脂質 0.8g
炭水化物 2.3g
食塩相当量 0g
食物繊維 0.4g

一口メモ

生地が厚いと水分が抜けるまでに時間がかかるので薄くのはします。焦げないよう低めの温度で焼きます。



食べすぎを防ぐおやつ摂り方



- ・お茶などと一緒に、ゆっくり食べましょう。
- ・手作りおやつは糖分や油分を調整できておすすめ。
- ・食べた分がわかるよう、小皿に取り分けて食べましょう。
- ・よく噛んで食べましょう。



19 ヨーグルトケーキ

材 料	分 量 (パウンドケーキ型1本分)
卵黄	2個分
卵白	2個分
プレーンヨーグルト	120g
薄力粉	30g
砂糖	35g
レモン汁	2g

作り方

- ① ケーキ型に紙を敷いておく。オーブンは160度に予熱する。
- ② 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 卵黄にヨーグルトを混ぜ、薄力粉をふるい入れ、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ④ 卵白に砂糖を加え、ピンと角が立つまで泡立て、レモン汁を混ぜる。
- ⑤ ③に④の卵白1/3を混ぜ、なじませたら残りの卵白を混ぜて型に流す。
- ⑥ 天板にバットを載せて、生地を流した型を入れ、型の半分がつかなくなるくらいまで湯を注ぎオーブンへ入れる。160度で10分、150度に下げて30分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、すぐに扉を開けずにそのまま30分くらいおいて冷ます。



1/8切れ分の栄養価

エネルギー 60kcal
たんぱく質 2.4g
脂質 1.9g
炭水化物 8.0g
食塩相当量 0.1g
食物繊維 0.1g



20 フルーツシャーベット

材 料	分 量 (2人分)
完熟バナナ	小1本(正味70g)
レモン汁	1g
プレーンヨーグルト	35g

作り方

- ① バナナは皮をむき、1cmの輪切りにする。
- ② ポリ袋などに入れて、レモン汁をふる。
- ③ 冷凍庫で凍らせる。
- ④ ヨーグルトを加え、ブレンダーなどで滑らかにする。
(ブレンダーがなければ、凍らせる際にヨーグルトも加え、凍らせている途中で何回か取り出し、もみつぶす。)



1人分の栄養価

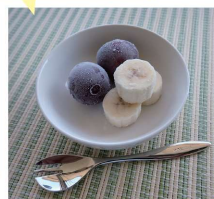
【バナナ】
エネルギー 41kcal
たんぱく質 1.0g
脂質 0.6g
炭水化物 8.8g
食塩相当量 0g
食物繊維 0.4g

材 料	分 量 (2人分)
キウイフルーツ	1個(正味85g)
砂糖	4g(小さじ1強)

作り方

- ① キウイフルーツは皮をむいて小さく切り、ポリ袋などに入れて砂糖をまぶし、つぶす。
- ② 冷凍庫へ入れ、途中何回か取り出し、もみつぶしながら凍らせます。

他の果物でも同様に作れます。旬の果物の甘さを利用して砂糖は最小限にします。そのまま凍らせるだけでもいいですね。



1人分の栄養価

【キウイ】
エネルギー 30kcal
たんぱく質 0.4g
脂質 0g
炭水化物 7.7g
食塩相当量 0g
食物繊維 1.1g



中津川市役所 健康医療課
TEL 0573-66-1111

発行 令和7年2月

食べて健康レシピ集 vol.8

肥満・メタボ
予防のための

ヘルシー レシピ集



けんばちくん



けんばちくん弁当メニューや季節の野菜を使った簡単で美味しいレシピを、クックパッド（料理レシピサイト・公式キッチン「けんこうなかつがわ」）に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



クックパッド

中津川市