

# メタボ予防の食事 ②



佐世保市健康づくり課

【材料は2食分、栄養価は1食分】

## ★サバ缶ドライカレー

(熱量 428kcal、蛋白質 13.2g、脂質 7.7g、カルシウム 143mg、食塩相当量 1.3g)

材料 (2食分)	作り方
ごはん 150g×2 サバ味付缶 1/2缶(100g) 【汁なし1缶140g】 玉ねぎ 100g にんじん 50g かぼちゃ 60g しょうが 5g にんにく 5g 油 大さじ1/2 カレー粉 大さじ1/2 A { 酒 大さじ1 みそ・トマトケチャップ 各大さじ1/2	① 玉ねぎ、にんじんはあらみじん切りにする。かぼちゃは細切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。Aは合わせておく。 ② フライパンに油を熱し、しょうが・にんにくを弱火で炒める。玉ねぎ・にんじん・かぼちゃを順に入れて中火で炒め、しんなりするまで火を通す。 ③ ほぐしたサバ缶を汁ごと加え、汁気がなくなるまで炒め煮る。 ④ カレー粉を加えて炒め、さらにAを入れて混ぜ、炒め煮る。 ⑤ ごはんにかけて、できあがり!!



サバには動脈硬化の予防にも良い n-3系脂肪酸の EPA や DHA が多く含まれます。水煮缶や味付け缶のサバにも含まれていますので魚の下処理が苦手な方などは利用するのも良いでしょう。

### ★野菜の効能★

1. 食後血糖上昇を抑制する
2. 血清コレステロールの増加を防ぐ
3. 余分な塩分を尿へ排泄する
4. 便通の改善
5. 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群、カルシウムの吸収を助ける
6. 食べ過ぎを防止できる



## ★もやしとしめじのマリネ

(熱量 42kcal、蛋白質 1.1g、脂質 3.1g、カルシウム 6mg、食塩相当量 0.4g)

材料 (2食分)	作り方
もやし 50g しめじ類 50g 玉ねぎ 25g A { 酢 大さじ1/2 オリーブ油 大さじ1/2 塩 小さじ1/8 砂糖 小さじ1/12 黒こしょう 適量	① しめじは石づきを除き、ほぐす。 玉ねぎは薄切りにする。 ② 耐熱容器に A を合わせ、①ともやしを加えて混ぜる。 ラップをかけて電子レンジ (600w) で 5 分加熱する。 そのままおいて冷まし、こしょうをふる。



キノコ類はビタミンDを含み、食物繊維も多いです。  
 低エネルギーで、どんなお料理にも合いますよ。

## ★きんぴらごぼう

(熱量 91kcal、蛋白質 3.4g、脂質 4.2g、カルシウム 74mg、食塩相当量 0.8g)

材料 (2食分)	作り方
ごぼう 60g 大根の皮・身 50g にんじんの皮・身 10g ニラ (または大根の葉) 40g(20g) ちりめんじゃこ 10g ごま油 大さじ1/2 A { みりん 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 すりごま 大さじ1/2 一味唐辛子 適量	① ごぼうはきれいに洗い、皮はこそげ落とす。 大根、にんじん、ごぼうはそれぞれ細切りにし、ごぼうは水にさらして水けをきる。 ニラは小口切りにする。 A を合わせておく。 ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃことごぼうを炒める。大根・にんじんとニラを加えて炒め、しんなりしてきたら A で調味し、汁気をとばす。 ③ ②にすりごまを加える。 ④ 好みで一味唐辛子を加える。



ゆっくりよく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。  
 野菜の皮も一緒に食べて噛みごたえアップ!!

## 本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	561 kcal	17.7g	14.6g	223 mg	2.5g