

# 厚生連 KOUSEIREN

## おいしくメタボ対策

### メタボ撃退献立表

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上を合わせ持った状態のことです。内臓脂肪が過剰にたまっていくと、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまう。また、これらが動脈硬化の発症を促し、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる重大な疾患を招く危険性が非常に高くなります。このように、甘く見ていると恐ろしい「メタボ」ですが、食生活の見直しや、適度な運動を実践することで予防・改善することができます。そこで今回は、「メタボ撃退」のための低脂肪、低カロリー、高食物繊維なのにポ

リユーム満点のメニューをご紹介します。  
和風おろしハンバーグ  
1人分 180Kカロリー  
脂質7g 塩分1.2g  
材料/2人分

a

牛豚赤身ひき肉 120g  
エリンギ(みじん切り) 100g  
パン粉 1/4カップ  
牛乳 大きじ1  
とき卵 1/2個分  
塩 小さじ1/5  
あらびきこしょう 少々  
長ネギ(みじん切り) 1/3本  
かたくり粉 小さじ1  
サラダ油 小さじ1  
酒 大きじ1  
ペビーリーフ 1パック(50g)  
おろし大根 60g  
ポン酢しょうゆ(市販品) 小さじ2

- ① aをボールに合わせ、手でよく練り混ぜる。2等分にし、平たい円形にまとめて真ん中をややくぼませる。
- ② フライパンを中火にかけて油を熱し、①を並べ入れて3〜4分焼く。裏返して酒をふつてふたをし、4〜5分焼く。
- ③ ペビーリーフを洗って水けを

ふき、皿に盛る。次に②、おろし大根の順に盛りつけて、ポン酢しょうゆをかける。  
ポイント  
☆カロリー多めのひき肉も、赤身の肉を選ぶだけで120gあたり約80Kカロリーダウンできます。

☆エリンギを加えることで、歯ごたえが出て、ポリユームもアップします。  
☆おろし大根は、できるだけ食べる直前にすりおろすことで栄養が逃げ出すのを防ぎます。  
牛しゃぶ冷やうどん  
1人分 381Kカロリー  
脂質6g 塩分2.3g  
材料/2人分

うどん 乾140g  
牛ももしやぶしやぶ用 100g  
トマト 1個(150g)  
なす 1本(80g)  
わかめ もどして40g  
青じそ(せん切り) 4枚  
おろしわさび 少量  
みりん・酒 各大きじ1  
水 160ml  
水 2センチ角2枚  
削りガツオ 1パック(4〜5g)  
しょうゆ 大きじ1と1/2

- ① aを小なべに入れて弱火にかけ、煮立ったら茶こしなどでこして、冷ます。
- ② 牛肉は塩、酒各少量(分量外)を加えた熱湯でさつとゆでてざるにあげ、冷めたら食べやすくちぎる。
- ③ なすは、縦半分に切つてうすい塩水につけて10分ほどおく。水を切って耐熱皿に入れ、電子レンジ(500w)で2分30秒ほど加熱する。冷めたら縦5mmの厚さに切る。トマトとわかめは食べやすく切る。
- ④ うどんは袋の表示どおりにゆでて、冷水に取って洗い、食べやすく丸めて器に盛る。
- ⑤ ④に②、③を盛り付けて、青じそとわさびを添える。別の器でめんつゆを添える。  
ポイント  
☆めんは、そばやそうめんでもOKです。  
☆さつぱりしためんは献立にも肉や野菜を加えることで、たんぱく質や食物繊維などが補え、栄養バランスも良くなります。

熊谷総合病院 栄養科  
富岡 聡美