

毎日の食事でひとくふう!!

## ～健康メニューへの道・メタボ予防編～

毎日の食事のメニュー、どのように決めていますか？栄養のバランスやエネルギー、食べる量など考えるべき要素はたくさんありますが、今回は、健康メニューを考えるうえでのポイントをいくつかご紹介します！

### 食材を買い過ぎないコツ

買い物前に冷蔵庫の中身をこまめにチェック！ なるべく、空腹の時には食材の買い物はしない  
人数分に見合った量だけ買う



### 健康メニューを考えるポイント

#### 1. 肉料理 ➡どの部位を使う？

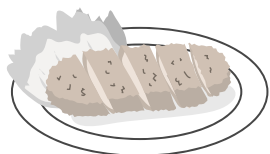
～部位別エネルギーランキング～（豚肉60gで比較）

1位	2位	3位	4位
バラ肉	ロース肉	モモ肉	ヒレ肉
232kcal	158kcal	89kcal	69kcal

同じ肉料理でも、どの部位を使うかによってこんなにエネルギーが違ってきます!!  
また、調理法によってもエネルギーは変わります。エネルギーの摂りすぎに気をつけて、食事を楽しみましょう☆

#### 2. 油を多く使う料理が重ならないように！ ➡調理法によっても変わる料理のエネルギー☆

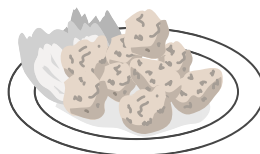
（例）鶏もも肉（皮つき）100g...約200kcal を調理すると...



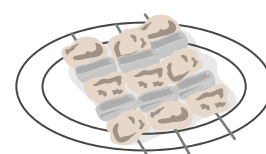
チキンカツ 423kcal



チキンソテー 273kcal



から揚げ 268kcal



やきとり 235kcal

#### 3. 魚料理 ➡適量を積極的に食べよう！

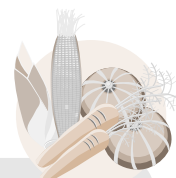
青背の魚（アジ・イワシ・サンマ・サバ）に含まれる不飽和脂肪酸（DHA・EPA）は適量をとると動脈硬化を予防する働きがありますので、積極的に食べましょう！ただし、脂肪量が多いのでカロリーオーバーになりがちです。  
適量を上手にとりましょう

（例）サンマ1尾（80g）：254kcal

#### 4. 野菜をたっぷり食べる！ ➡あと一皿増やそう！

埼玉県民栄養調査（平成18年度）によると、「健康日本21」\*では1日350g摂取が目標であるのに対して、男性の摂取量は271g、女性は274gと約80%の摂取量でした。特に20歳代と男性に野菜不足がみられます。

\*「健康日本21」：すべての国民が健やかで活力ある社会にするために、平成12年3月に国（厚生労働省）が策定した21世紀における国民健康づくり運動



### あと一皿、野菜を増やすコツ

朝食にも野菜のおかずを一品入れる（プラス野菜ジュースでもOK） 生だけでなく、茹でて食べる  
味噌汁やスープの具を野菜中心にする 時間がないときは、トマトやきゅうりなど手軽なものを食べる  
下ごしらえが大変なら冷凍食品を利用する 食べる時は、まず野菜のおかずから食べる

いかがでしたか？毎日の食事のメニューを考えるのは大変ですが、今回ご紹介したポイントでちょっとくふうすることで、健康メニューへの道につながります☆ メニューをくふうできたら、次は早食いや、お腹いっぱいまで食べる食行動の改善にも挑戦してみましょう！

