

## 食習慣を改める

### よくかんで食べる

- ① 満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防げる。
- ② 血糖値の上昇が抑えられる。

### 寝る前の2時間以内に夕食を取らない

- ① 夜に炭水化物を食べ過ぎると、エネルギーを使い切れず、脂肪が貯まりやすい。
- ② 夕食は、低カロリーで野菜中心の食事がおすすめ。

### 朝食を取る

- ① 体温が上がリ、基礎代謝がアップする。
- ② 長時間空腹が続くと、体はエネルギー補給のため脂肪をため込もうとして、脂肪がつきやすくなる。

## 脱メタボ料理の紹介

脂質・炭水化物・塩分を必要以上に取らないようにしましょう。「調理方法を揚げものから焼きものに変えて、脂質を抑える」「食物繊維を多く含む食材を取り入れて、よくかんで食べるようにする」など、調理方法や食材を工夫することで脱メタボ料理になります。



〔1人分〕  
エネルギー 139kcal  
たんぱく質 14.9g  
脂質 6.0g  
塩分 1.2g

### 鮭のパン粉焼き

揚げずに焼くことでカロリーダウン！  
フライに負けない香ばしさと満足感！

〔4人分〕

- 生鮭……………60g4切
  - 塩……………小さじ1/2
  - こしょう……………少々
  - パン粉……………大さじ4
  - 粉チーズ……………大さじ1/2
  - オリーブオイル……………大さじ1
  - パセリ……………少々
- <付け合わせ(ソテー)>
- 玉ねぎ……………1/2個
  - しめじ……………1/2袋
  - パプリカ(赤)……………1/2個
  - 油……………小さじ1/2
  - 塩……………小さじ1/5
  - こしょう……………少々

- ① 鮭はサッと洗い、塩・こしょうで下味をつける。
- ② Aを混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ オープンをあたためておく。天板にオープンシートを敷き、①を並べオープン200℃で4分焼く。取り出し、鮭の上に②をのせ200℃でさらに5分焼き、パン粉をカリッとさせる。
- ④ 皿に盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- <付け合わせ(ソテー)>
- ⑤ 玉ねぎ、しめじ、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ フライパンに油を敷き、⑤を炒める。塩・こしょうをする。



〔1人分〕  
エネルギー 104kcal  
たんぱく質 3.0g  
脂質 2.3g 塩分 0.8g  
食物繊維 3.0g

### 繊維たっぷりスープ

食物繊維をよくかんで！押し麦と、旬の野菜でお腹も満足！  
夜遅くなったときに、おすすめ！

〔4人分〕

- 押し麦……………30g
- 水……………800ml
- じゃが芋……………1個
- 玉ねぎ……………1/2個
- キャベツ……………200g
- セロリ……………1/2本
- ベーコン……………20g
- トマト……………1個
- コンソメ……………1個
- 塩・こしょう……………少々

- ① 押し麦を鍋に入れ水に浸しておく。
- ② じゃが芋、玉ねぎは1cm角に切る。キャベツはざく切りにする。セロリは薄切りにする。ベーコンは細切りにする。トマトは皮をとり、1cm角に切る。
- ③ ①の鍋を火にかけ、沸騰したら②の材料を加え煮る。コンソメを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

※大麦やもち麦でも代用できます。

燕市保健センター  
管理栄養士  
おおくほめぐみ  
大久保 恵



一日に摂取するエネルギー等の目安  
《50～69歳の場合》  
男性 女性

エネルギー	2,450kcal	1,900kcal
たんぱく質	60g	50g
脂質	エネルギーの20～30%	
食物繊維	20g以上	18g以上
食塩相当量	8.0g未満	7.0g未満

※身体活動レベルII（ふつう）の場合です。  
出典：「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

❗個人によって数値は異なります。

# 食事

メタボの人の特徴（P.3）である「早食い」「寝る前の2時間以内に夕食を取る」「朝食を取らない」などの食習慣を改め、内臓脂肪を減らしましょう！脱メタボにバッチリな料理をご紹介します！

# 自分を変える

メタボを改善するには、生活習慣を変えなければなりません。

内臓脂肪を減らすために、**【摂取するエネルギー】 < 【消費するエネルギー】**とすることが基本です。運動への取り組みや食事の取り方など、できることから変えていきましょう。

まずは月**1～2**kg体重を減らすことを目標にしましょう。  
体重が**1kg**減ると腹囲は**1cm**減少します。また、高血圧・血糖異常・脂質異常も**改善**します。

## つままりながら足上げ

片足を後ろに引き、つま先を床につけた状態から膝を曲げます。曲げる膝ともう一方の膝の間に隙間を開け、曲げる膝がもう一方の膝よりも前に出ないように注意。ももとお尻の筋肉を意識します。流し台につかまりながらでもOK。



ももの裏側はあまり使わない筋肉なので、ウォーキング前に行くと歩きが楽になります。歩幅も広がり、運動効果も上がります。

## 台を使って上がり降り

①②で上がります。③④で降ります。上がる時の一歩目の足と同じ足から降ります（写真は右足）。踏み台や階段を使って、リズムよくやりましょう。どこかにつかまりながら転倒に気をつけて。



台を使うと運動強度が上がるので、普通に歩くよりも消費カロリーが2倍になります。上がって降りてを10分間行くと、自分の体重kcalが消費できます。（例：体重70kgの人＝70kcal）

## 息を止めずに腹筋

両膝を立て、片膝を引きつけて同じ側の手で強く押します。押すときに頭を上げます。息を吸って吐きながら6秒間。はずみをつけずに思いきり力を出します。お腹の筋肉を意識します。



運動ができる体をつくるためには、腹筋を鍛えて体幹を安定させることが大切です。

# 運動

メタボ対策にはウォーキングなどの有酸素運動が基本です！ウォーキングと併せて行くと効果的なエクササイズをご紹介します！運動を習慣付けて、エネルギー消費に努めましょう！



燕市保健センター  
管理栄養士  
みなべ なおこ  
保健師 三鍋 尚子

## よい姿勢でウォーキング

ポイントはかかとから着地。腕を振るときに前に出す手を軽く前に向けてと背筋が伸びてよい姿勢で歩けます。10分間（約1,000歩）から始めてみましょう。

20分歩くと、自分の体重kcalが消費できます。