



食生活 だより

57 市食生活改善推進員から〜



夏本番、まだまだ暑い日が続きます。
今回は、初心者でも簡単にできる、おいしいレシピを紹介いたします。隠し味に家族の愛情を振り。暑い中、フウフウと汗をかきながら食べるのもいいのでは。

フポイントアドバイス
ラー油とともに、黒酢を垂らしても、おいしんですよ。

ヘルシーでお手軽、夏ならではのスープ

かしわ&春雨のスープ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 ササミはスジを取り、斜めに4等分に切る。
- 2 ニンニク、ショウガは半分に切る。
- 3 玉ネギ、ミョウガと大葉は、千切りにして水にさらし、水を切る。
- 4 水8カップ、固形コンソメ、ごま油、春雨(そのまま)と2を入れて中火にかける。
- 5 煮立ったら1を入れ、あくを取りながら7、8分煮る。
- 6 ショウガだけ取り出して、塩、コショウで味を調える。
- 7 器に盛り、ラー油を垂らして、水気を切った3を彩りよく散らす。

材 料 (4人分)

ササミ(中)	200g
玉ネギ(小)	半分
春雨	60g
ミョウガ	2個
大葉	5、6枚
ニンニク・ショウガ	各2かけら
しょうゆ	小さじ2
塩・コショウ・ラー油	適宜
ごま油	小さじ1
固形コンソメ	1個



みのかも元気 いきいきプラン21



「笑」元気・生健康

メタボリック シンドロームと生活習慣 vol.4

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、放置すると、動脈硬化を急速に進行させ、脳卒中や心臓病など命にかかわる疾患を引き起こすといわれます。そのもととなっているのが、内臓脂肪の蓄積です。へそ周りが男性で85cm、女性で90cm以上の人は要注意です。

では、内臓脂肪はどうしてたまってしまうのでしょうか。最大の原因は、「食べ過ぎ」と「運動不足」です。「朝食を取らずに、昼食や夕食にドカ食いをする」「つい間食や夜食を取る」「運動はほとんどしない」といったことはありませんか。食事と運動のバランスが崩れ、運動などで消費するエネルギーより、食事から摂取するエネルギーが多くなると、余ったエネルギーが内臓脂肪に変化して蓄えられてしまうのです。

① 食べ過ぎていないか、自分

の食習慣を見直す
② 自分に合った運動を生活に取り入れ、継続する

活動性が高くなるとエネルギーの消費が上昇し、脂肪が燃焼されやすくなります。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べてたまりやすい反面、生活習慣の改善で減りやすいという特徴があります。頑張った分、報われるということです。あなたも自分の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドローム予防に取り組みましょう。

健康課では、健康相談を水曜日(祝日を除く)の午前9時30分〜11時に開催していますので、お気軽にご利用ください。(栄養相談は、事前にご連絡ください。)

