

# 野菜をおいしく食べるヒント 第5号

美里町は40～74歳が受診する特定健診の結果、メタボ該当者の割合が非常に高い町です。自分の身長に見合った適正体重の維持を心がけ、健やかな生活を送りましょう！

知っていますか！？宮城県はメタボ該当者の割合が全国1位！  
平成24年特定健診法定報告






美里町は県(市町村計)の数値とほぼ同じ割合ということは……



メタボ該当者 割合が全国トップクラス！？

意外と多い!? 市販品のエネルギーを確認

## 菓子パン・嗜好品のエネルギー量 (『食品成分表』など参考)

<b>メロンパン</b>  1個(115g) 415 kcal	<b>カレーパン</b>  1個(120g) 335 kcal	<b>デニッシュペストリー</b>  1個(80g) 317 kcal
<b>缶コーヒー</b>  1本(180ml) 72 kcal	<b>缶ビール</b>  1本(350ml) 141 kcal	<b>缶チューハイ</b>  1本(350ml) 179 kcal

毎月19日は「食育の日」...家族で生活習慣を点検してみましょ～今日の努力はあなたの未来への投資です～

## 肥満予防のポイント

1 定期的に体重を量り記録する。

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 2.2  
の維持に努めましょう。



2 自分に合った運動習慣を身に付ける。

1回30分以上週2回以上の運動を行う。

又は、1日の歩数を今よりあと1000歩  
(約10分)増やしましょう。

3 特に夕方から夜にかけての時間帯で、上記のような嗜好品は控えめにし、低エネルギーで満腹感が得られやすい食品(野菜・きのこ類等)をたっぷりと食べましょう。



**野菜は1日5皿(350g)  
食べましょう**

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941

## キャベツと小エビのフライパン蒸し

材料(4人分)

- ・キャベツ・・・250g
- ・小エビ・・・6g
- ・玉ねぎ・・・50g
- 料理酒……………大さじ1
- すりおろしにんにく…小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ2

作り方

1人分 エネルギー28Kcal、塩分0.6g

キャベツはよく洗い、水気をきいたら3cm角位に切る。  
玉ねぎは5mm幅のくし形に切り、ある程度バラバラにする。  
の調味料2点を混ぜ合わせておく。

フライパンに の食材を広げ、 をふりかけたら、ふたをして中火で2～3分蒸し焼きにする。途中、焦げないように揺する。野菜がしんなりしてきたら、小エビを加え、しょうゆをふり入れ、全体を混ぜながら加熱する。水分が飛んだら火を止め、器に盛り、食べる時に好みで七味唐辛子を振る。

小松菜やチンゲン菜などの青菜でも美味しいです。



生のにんにくをスライスして使用しても Good!

**ヘルシーポイント**  
油を使わないため低エネルギーで、味付けは食材の表面に絡めるタイプの料理なので塩エコにもなります。