

# 「肥満防止のためのレシピ紹介」

## 低脂肪・低カロリーレシピ①

### ＜ マンナンご飯 ＞



栄養価(大人 1 人分)

エネルギー: 192kcal

たんぱく質: 2.5g

脂質: 0.5g

食塩相当量: 0.1g

食物繊維: 5.6g

材料(大人3人分)

- ・精白米 1合
- ・マンナンライス 1袋(75g)

作り方

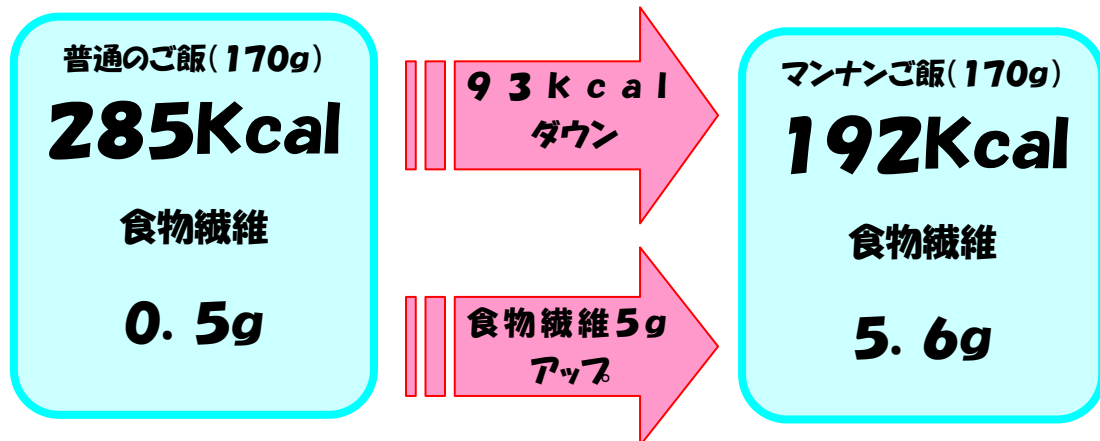
- ①精白米 1合を洗って炊飯器に入れる。
- ②マンナンライス 1袋を洗わずにそのまま①に入れる。
- ③水を 2 合目盛りまで加えて、軽にかき混ぜる。
- ④普段通りに炊飯する。

☆Point☆

見た目は普通のご飯と変わりません。

味もほとんど気にならないので、無理なく食べられます。

## 普通のご飯とマンナンご飯のカロリー、食物繊維を比較



ご飯茶碗の大きさや形のの違いで、  
見た目の印象が変わります。



# 低脂肪・低カロリーレシピ②

## ＜ 切り干し大根入り和風ハンバーグ ＞



栄養価(大人1人分)

エネルギー: 205kcal

たんぱく質: 15.0g

脂質: 8.6g

食塩相当量: 1.6g

食物繊維: 2.2g

### 材料(大人4人分)

鶏むね肉	160g
木綿豆腐	160g
玉ネギ	40g
切り干し大根	30g
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
澱粉	大さじ1
植物油	大さじ1/2
しめじ	80g
料理酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1
澱粉	小さじ1/2

ソース

### 作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包んで10分位水切りをする。切り干し大根は軽く洗って10分位水につけてもどした後、臭みを取るためによく洗って軽く絞る。
- ②ボウルにひき肉と豆腐、調味料を入れてよくこねる。
- ③玉ネギ、切り干し大根をみじん切りにする。
- ④②に③を入れてよく混ぜ、等分して小判型にする。
- ⑤油を熱したフライパンに④を並べて焼き色がつくまで焼く、蓋をして、弱火で5、6分蒸し焼きにする。
- ⑥ハンバーグを焼いたフライパンでしめじを炒める。調味料を加えて煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

☆Point☆

切り干し大根で量をかさ増しし、見た目、食べごたえ○。

噛みごたえもあるので、早食い防止にも○

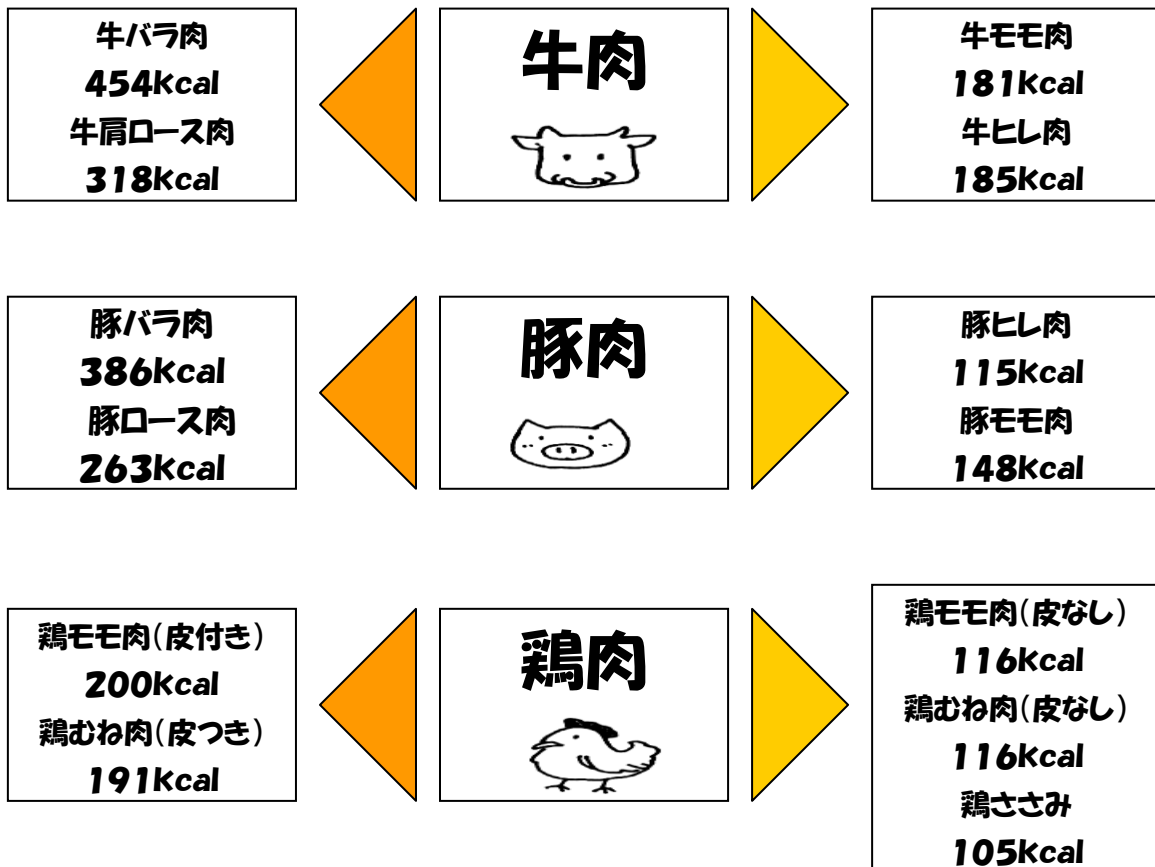
かさ増しすると、こんなに見た目が違います。



◇◆肉の部位によるエネルギー量の違い◆◇

控えたいお肉

おすすめのお肉



# 低脂肪・低カロリーレシピ③

## ＜ ヨーグルトドレッシングのサラダ ＞



栄養価(大人1人分)

エネルギー: **83kcal**

たんぱく質: **3.5g**

脂質: **4.3g**

食塩相当量: **0.3g**

食物繊維: **3.1g**

### 材料(大人4人分)

フロッキー **120g**

キャベツ **120g**

ホールコーン **80g**

ヨーグルト **40g**

マヨネーズ **大さじ1と1/2**

レモン汁 **小さじ2**

砂糖 **小さじ1**

食塩 **少々**

A

### 作り方

①フロッキーは小房に分ける。キャベツはざく切りにする。

②①をゆでて、ザルで水気を切り、冷ます。

③ホールコーンの水気を切る。

③①と②をお皿に盛り、Aをよく混ぜ合わせたドレッシングを上からかける。

### ☆Point☆

マヨネーズをヨーグルトでかさ増しすることで、カロリーと脂肪分をカット。ヨーグルトの酸味がきいて夏にぴったりの味です。

## ◇◆マヨネーズとヨーグルトドレッシングの

## カロリー比較◆◇



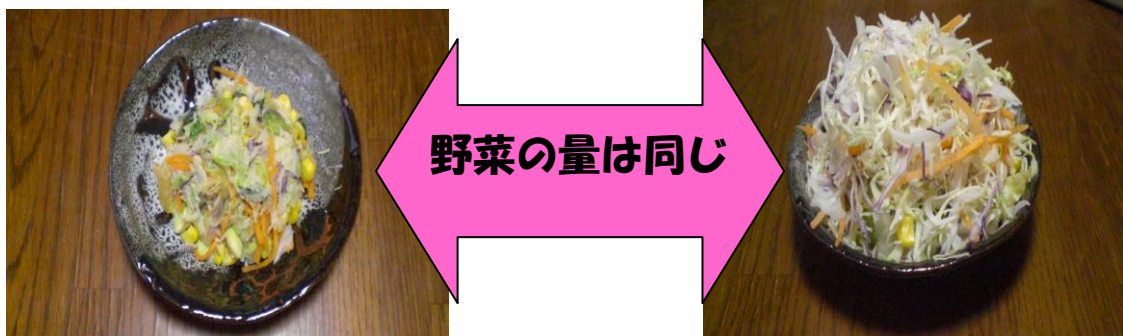
### ～ヨーグルト活用法～

ポテトサラダやマカロニサラダに使うマヨネーズの量の半分をプレーンヨーグルトに置き換えてみると、簡単にカロリーを抑えられます。

## ◇◆野菜をたくさん食べるには、加熱調理◆◇

ボイル野菜

生野菜



1日350g以上の野菜を取るようにと言われますが、ゆでてかさを減らせば、無理なく食べられます。

# 低脂肪・低カロリーレシピ④

## < えのきともずくのスープ >



栄養価(大人 1 人分)

エネルギー: 14kcal

たんぱく質: 1.0g

脂質: 0.1g

食塩相当量: 0.6g

食物繊維: 1.0g

材料(大人4人分)

えのき 80g

もずく 80g

ねぎ 40g

しょうゆ 小さじ1

和風だしの素 4g

清酒 大さじ1/2

水 600ml

作り方

①えのきは根本を落として、半分の長さに切る。ねぎは斜めに薄切りにする。

②鍋に湯を沸かし、①ともずくを入れて煮る。

③調味料を加えて味付けし、器によそる。

☆Point☆

海草やきのこ類はカロリーが低い食材なので、カロリーを気にせずたくさん食べられます。

## ◆◆海草、きのこ類をたくさん使う◆◆

海草、きのこ、野菜は、低カロリーで食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。主菜のつけあわせ、副菜、汁物として積極的にとりたい食材です。

## ◆◆食物繊維とは◆◆

### 不溶性食物繊維

穀類、野菜、豆類など

コレステロールなどの  
脂質の吸収排泄促進。

良く噛んで食べるので、  
満腹感がある。

### 水溶性食物繊維

昆布、わかめ、こんにゃく、きのこ、果物、里いもなど

腸内細菌のバランスを  
整え、便通を良くする。

糖質の吸収を緩やかに  
する。





# 低脂肪・低カロリーレシピ⑤

## < すいかのスムージー >



栄養価(大人 1 人分)

エネルギー: 127 kcal

たんぱく質: 3.5g

脂質: 0.7g

食塩相当量: 0.1g

食物繊維: 0.4g

カルシウム: 100mg

材料(大人4人分)

すいか	500g
低脂肪牛乳	200ml
無脂肪ヨーグルト	100g
はちみつ	40g

作り方

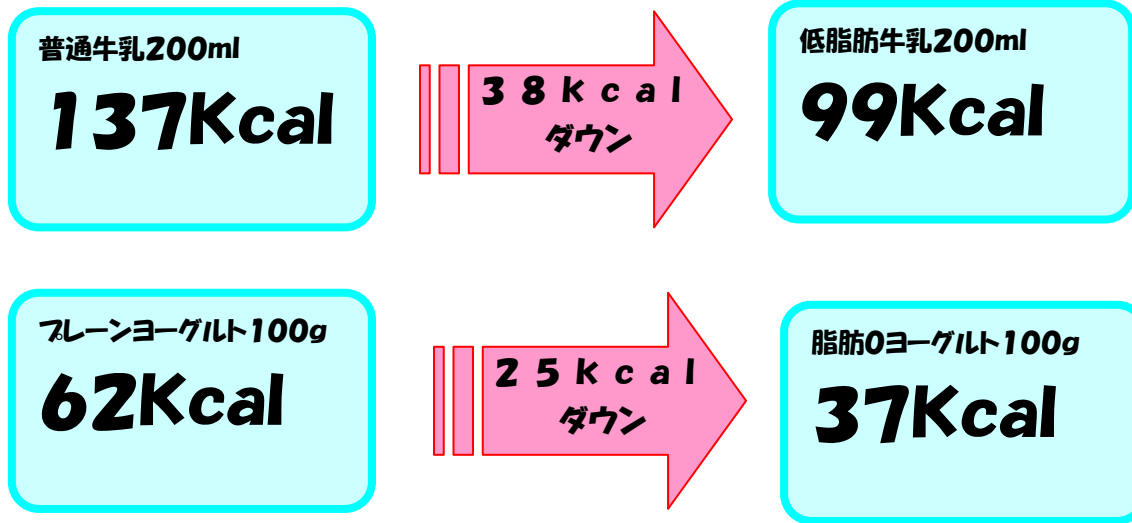
- ①すいかを一口大の大きさに切って種を取り、冷凍庫で凍らせる。
- ②①と他の材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。

☆Point☆

果物にはビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。

好みの果物をいくつか組み合わせても◎

## ◆◆牛乳、乳製品は低脂肪タイプを選ぶ◆◆



☆ 低脂肪や脂肪0タイプでも、カルシウムやたんぱく質は、普通のものと同様もしくはそれ以上に多く含まれています。

### 夏休み中も牛乳、乳製品をとりましょう

学校給食では毎日200mlの牛乳を飲んでいますが、学校がない日は、カルシウムが30～50%不足するというデータがあります。牛乳、乳製品にはカルシウムだけではなく、良質なたんぱく質も豊富に含まれています。また、他の食材に含まれるカルシウムよりも吸収率が高いのも特徴です。



## ◇◆食べるときのポイント◆◇

### ① よく噛む。

よく噛んで食べると脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎの防止になります。

飲み込む前にあと5回噛むことを意識してみると良いでしょう。

また、1回の食事は20分以上かけて食べるようにしましょう。



### ② 汁物、野菜のおかずから食べる。

炭水化物(ごはん)から食べると、血糖値が急激に上がり、インスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは糖を体脂肪として蓄積させることで血糖値を下げます。野菜やきのこ、こんにゃくなど食物繊維の多いものから食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。