

高野豆腐の中華煮

材料（4人分）

1人分のエネルギー量177kcal、塩分1.4g

高野豆腐 4個（68g）
牛豚合挽肉 50g
たまねぎ 100g
まいたけ 100g

A { 水 400ml
鶏ガラスープの素 小さじ2
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
醤油 大さじ1
オイスターソース 小さじ1

B { 片栗粉 大さじ2
水 大さじ2

しょうが 1かけ（10g）
万能ネギ 適量
サラダ油 小さじ1

① 高野豆腐はたっぷりのぬるま湯で戻し、水気をよくしぼって6等分に切る。
② しょうがはみじん切りにし、たまねぎは1cm幅に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。万能ネギは小口切りにする。

③ A、Bをそれぞれ混ぜ合わせておく。
④ 鍋にサラダ油を熱して、しょうがを入れ、香りが出てきたら合挽肉を入れて炒める。

⑤ 肉の色が変わり、火が通ったら、Aの調味料を入れて一煮立ちさせ、高野豆腐とたまねぎ、まいたけを入れて煮汁が半分くらいになるまで煮込む。
（目安：10～15分程）

⑥ 混ぜ合わせたBを少しずつ回し入れてとろみをつける。（とろみ加減を見て、Bを加える量を調整する。）

⑦ 盛りつけて、万能ネギを散らしてできあがり。



低カロリーでタンパク質が豊富な高野豆腐を使ったヘルシー減塩レシピです。

<レシピ提供：潟上市食生活改善部会>

メタボリックシンドロームを予防!!

～食事と運動を見直しましょう～

内臓脂肪が過剰に蓄積した状態をメタボリックシンドローム（メタボ）といいます。メタボは様々な生活習慣病の原因となるため、病気予防にはメタボを予防することが大切です。自分の適正体重を知り食事と運動を見直しましょう。



Part1 自分の適正体重を知ろう

メタボリックシンドロームの予防には自分の適正体重を知り、生活習慣の見直しを行う事が大切です。自分の身長をもとに計算してみましょう

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例	身長(cm)	計算式	適正体重(kg)
	150	$1.5 \times 1.5 \times 22$	49.5
	160	$1.6 \times 1.6 \times 22$	56.3
	170	$1.7 \times 1.7 \times 22$	63.6
	180	$1.8 \times 1.8 \times 22$	71.3

体重を **1kg** 減らすには **7,000kcal** を消費する必要があるといわれています。例えば、1ヶ月間で1kgを減量するには、1日に約**230kcal**を運動または食事で消費しなければいけません。

Part 2 食事は栄養バランスが大事

栄養バランスをととのえるには1日3食が基本。食事には主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう。

主食・・・ごはん、パン、めん類

主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品

副菜・・・野菜、海そう、きのこ

また1日の中でくだものと牛乳・乳製品をとるように心がけましょう。

Part 3 お菓子やお酒は控えめに

何気なく食べているお菓子やお酒がメタボにつながります。

お酒

ビール(500ml)・・・**200kcal**

日本酒(1合)・・・**200kcal**

ワイン(180ml)・・・**140kcal**

ウイスキー(60ml)・・・**140kcal**

焼酎(アルコール度数25度80ml)・・・**140kcal**

お菓子

たいやき(1個)・・・255kcal

アイスクリーム(100g)・・・250kcal

みたらし団子(1本)・・・99kcal

クッキー(3枚)・・・150kcal

ケーキ各種(1切)・・・300～500kcal

菓子パン(1個)・・・300～500kcal

スナック菓子(1袋60g)・・・350kcal

Part 4 生活の中に運動を取り入れよう

メタボ予防に適度な運動はかせません。日常生活や運動がどれくらいのエネルギー量を消費するのか確認しましょう。

※体重によって消費エネルギー量は異なります。



(単位 kcal)	50kg	60kg	70kg	80kg
ゆっくり歩く	45	45	60	60
歩く	60	60	75	90
ジョギング	150	180	225	255
ランニング	180	225	255	300
掃除機をかける	60	75	90	105
床の拭き掃除	60	75	90	105
自転車に乗る	75	90	105	120
水中を歩く	75	90	105	120
水泳	180	225	255	300
階段を上がる	180	225	255	300