

令和7年9月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

9月

メタボ予防の献立

～しっかり食べて健康的なダイエット～



【7月のメニュー】

- ①ごはん
- ②キャベツ包みの肉団子
- ③きゅうりともやしの山椒あえ
- ④さつまいもの豆乳みそ汁
- ⑤ガトーインビジブル

エネルギー	706 Kcal
たんぱく質	26.9 g
脂質	20.2 g
食物繊維	7.6 g
食塩相当量	3.3 g

食改リーダー研修

9月:メタボ予防の献立(イ:若者・働き世代の健康・食生活)

～しっかり食べて健康的なダイエット～

令和7年9月10日(水)

炊飯するときの加水量
重量の1.5倍
容量の1.2倍
米2kgの場合
 $2000\text{g} \times 1.5 = 3000\text{ml} = 3\text{L}$ 加水する

1 ごはん

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	70g	280g	420g	560g
水	105ml	420ml	630ml	840ml

<作り方>

- ① 米をといで、加水する
- ② 30分以上浸水し、炊飯する
- ③ 炊き上がったたら蒸らす

2 キャベツ包みの肉団子

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
キャベツ	60g	4分の1玉	2分の1玉	
塩	0.25g	小さじ6分の1	小さじ4分の1	小さじ3分の1
片栗粉	1.1g	小さじ1と2分の1	小さじ2	大さじ1
たまねぎ	25g	2分の1個	4分の3個	1個
えのき	12.5g	2分の1株	4分の3株	1株
しょうが	約2g	2分の1かけ	4分の3かけ	ひとかけ(15g)
鶏ひき肉	60g	240g	360g	480g
砂糖	1.1g	小さじ1と2分の1	小さじ2	大さじ1
酒	3.8g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
しょうゆ	4.5g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
ごま油	3g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2

<作り方>

- ① キャベツはせん切りにして、塩を振って揉みこみ、10分程度置いておく
- ② ①の水気をよく絞り、片栗粉を加えて混ぜる
- ③ たまねぎ、えのき、しょうがはみじん切りにする
- ④ ポリ袋に鶏ひき肉、③、調味料を入れてよく混ぜる
- ⑤ ④を1人3個になるように丸めて形を整えて、②のキャベツをまぶす
- ⑥ フライパンにクッキングシートを敷き、⑤を並べる
- ⑦ クッキングシートの隙間から水を100ml程度流し入れて加熱する
- ⑧ 湯が沸いたら、ふたをして10分程度肉に火が通るまで蒸す

3 きゅうりともやしの山椒あえ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
きゅうり	50g	2本	3本	4本
もやし	20g	80g	120g	160g
粉山椒	0.3	小さじ2分の1	小さじ3分の2	小さじ1弱
ごま油	3g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
塩	0.6g	小さじ2分の1弱	小さじ2分の1強	小さじ3分の2

<作り方>

- ① きゅうりはヘタを切り落として、乱切りにする
- ② もやしはよく洗って、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3分加熱する
- ③ ①と②をあわせて、冷蔵庫で冷やしておく
- ④ 食べる直前に調味料をあえて皿に盛り付ける

4 さつまいもの豆乳みそ汁

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
さつまいも	30g	中1本	中1と2分の1本	中2本
たまねぎ	25g	2分の1個	4分の3個	1個
にんじん	20g	2分の1本	4分の3本	1本
ぶなしめじ	12.5g	2分の1株	4分の3株	1株
みそ	9g	大さじ2	大さじ3	大さじ4
和風顆粒だし	1g	小さじ1強	小さじ2	大さじ1弱
豆乳	100ml	400ml	600ml	800ml
ごま油	4g	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と3分の2
水	80ml	360ml	480ml	640ml

<作り方>

- ① さつまいもは角切りにして水にさらしておく
- ② たまねぎはスライスする
- ③ にんじんはいちょう切りにする
- ④ ぶなしめじは石づきをとってほぐしておく
- ⑤ みそと和風顆粒だしは豆乳で溶いておく
- ⑥ 鍋にごま油を熱し、たまねぎを炒める
- ⑦ たまねぎが透き通ってきたら、さつまいもとにんじんを加える
- ⑧ 油が回ったら、水を加える
- ⑨ 沸騰したらぶなしめじを加える
- ⑩ すべての具材に火が通ったら、⑤を加えて弱火で加熱する

5 梨とりんごのガトーインビジブル

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
和梨	30g	2分の1個	4分の3個	1個
りんご	30g	2分の1個	4分の3個	1個
レモン汁	2g	大さじ2分の1	大さじ4分の3	大さじ1
ホットケーキミックス	25g	100g	150g	200g
卵	6.3g	2分の1個	4分の3個	1個
牛乳	25g	100ml	150ml	200ml
シナモンパウダー	0.25g	小さじ2分の1	小さじ4分の3	小さじ1

<作り方>

- ① ケーキ型にクッキングシートを敷いておく
- ② オーブンは180度に予熱しておく
- ③ 梨とりんごは皮をむいて、くし切りにしてからスライスし、レモン汁を振っておく
- ④ ボールで卵、牛乳、ホットケーキミックス、シナモンパウダーをよく混ぜる
- ⑤ ④に③を加えて、混ぜ合わせ、型に流す
- ⑥ 予熱しておいたオーブンで40分程度焼く（表面が焦げそうな場合はアルミホイルをかける）
- ⑦ 焼けたら粗熱をとって切り分ける

- ・山椒あえは冷やしたいので早めに調理をしてください
- ・ひき肉は汚染度の高い食品のため、他の食品と接触しないように気を付けてください

食改リーダー研修通信 令和7年9月号 川口市保健所健康増進課作成



川口市マスコット「きゅぼらん」

9月は健康増進普及月間や食生活改善普及運動など健康づくりに関する啓発活動が行われています。健康の基本は食事、運動、睡眠です。せつかくの啓発月間ですので普段よりもこの3つを意識して過ごしていただければ幸いです。健康増進課でも食生活改善普及運動の一環として、公用車に啓発ポスターを貼って市内を走っています。見かけたかたはラッキーです。



今日の献立の栄養価

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
ごはん	239	4.3	0.6	54.0	0.4	0.0	62	4	0.6	0	0.06	0.01	8	0
キャベツ包みの肉団子	171	12.1	10.3	6.8	2.0	1.0	368	36	1.0	23	0.12	0.15	60	25
きゅうりともやしの山椒あえ	38	0.9	3.1	1.4	0.8	0.6	123	18	0.2	14	0.02	0.03	20	8
さつまいもの豆乳みそ汁	116	6.0	3.5	15.2	3.3	1.4	519	43	1.9	127	0.11	0.08	61	11
ガトーインビジブル	142	3.6	2.7	26.9	1.1	0.3	183	57	0.3	25	0.05	0.08	10	3
合計	706	26.9	20.2	104.3	7.6	3.3	1255	158	4	189	0.36	0.35	159	47

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

診断基準

ウエスト周囲径
男性 85cm以上
女性 90cm以上
内臓脂肪面積100cm²以上相当



3つのうち2項目以上

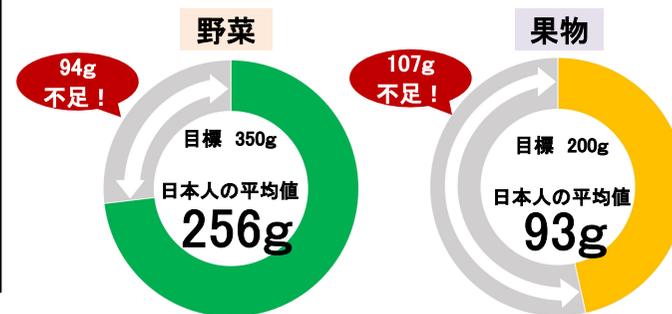
高トリグリセライド血症: 中性脂肪 150mg/dl以上
かつ/または
低HDLコレステロール血症: HDLコレステロール 40mg/dl未満

収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上

空腹時血糖 110mg/dl以上

令和7年度食生活改善普及運動 重点テーマ

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラ



今日の献立、ここがイイネ



カリウム 1日の目標量 男性3000mg 女性2600mg
過剰なナトリウムを排泄させます。

ごはん

外食するときに主食を選べる時はパンや麺ではなくライスにすると塩分カットになります。

キャベツ包みの肉団子

しゅうまいの皮ではなくキャベツで包むことで糖質をカットして野菜をプラスすることができます。

きゅうりともやしの山椒あえ

山椒には胃腸の働きを活発にする消化促進作用や新陳代謝を高める効果があるとされています。

さつまいもの豆乳みそ汁

油で炒めて野菜の甘味やうま味を引き出すと、汁に使用する塩分を控えておいしく食べられます。また、豆乳を加えることでコクがプラスされます。

ガトーインビジブル

インビジブルとは「見えない」という意味です。直訳すると「見えないケーキ」です。スライスした果物と生地が一体化しているのでそう呼ばれています。