

令和8年9月9日（水） 川口市食生活改善推進員協議会リーダー研修

9月

メタボ予防の食事 ～脂質を抑えた満足ごはん～



【9月のメニュー】

- ①ごはん
- ②アジのパン粉焼き
- ③カミカミサラダ
- ④ねばとろスープ
- ⑤アップルパイ

エネルギー	553 Kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	12.1 g
食物繊維	7.5 g
食塩相当量	3.1 g

9月：メタボ予防の食事（イ：若者・働き世代の健康・食生活）
～脂質を抑えた満足ごはん～

炊飯するときの加水量
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 炊き上がったら蒸らす。

2 アジのパン粉焼き

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
パン粉	10 g	40 g	60 g	80 g
乾燥パセリ	少々	小さじ2分の1	小さじ3分の2	小さじ1
アジ（3枚おろし）	1尾分	4尾分	6尾分	8尾分
塩	少々	小さじ4分の1	小さじ3分の1	小さじ2分の1
マヨネーズ	小さじ1	小さじ4	大さじ2	小さじ8

<作り方>

- ① オーブンは220℃に予熱しておく。
- ② パン粉と乾燥パセリを混ぜ合わせる。
- ③ アジに塩をふり、両面にマヨネーズを塗る。
- ④ ③に②をまぶし、オーブンシートを並べた天板に並べる。
- ⑤ 220℃のオーブンで12～15分ほど焼く。

3 カミカミサラダ

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
人参	8分の1本	2分の1本	3分の2本	1本
ごぼう	8分の1本	2分の1本	3分の2本	1本
もやし	25 g	100 g	150 g	200 g
さきいか	5 g	20 g	30 g	40 g
★しょうゆ	小さじ2分の1弱	大さじ2分の1	大さじ3分の2	大さじ1
★酢	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
★砂糖	小さじ2分の1弱	大さじ2分の1	大さじ3分の2	大さじ1
★ごま油	小さじ2分の1弱	大さじ2分の1	大さじ3分の2	大さじ1
★いりごま	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2

<作り方>

- ① 人参、ごぼうは千切りにし、600Wのレンジで3分加熱する。
- ② もやしは600wのレンジで2分加熱する。
- ③ さきいかは食べやすい長さに切る。
- ④ ボウルに★を入れて混ぜ、野菜とさきいかを加えて和える。

4 ねばとろスープ

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
乾燥わかめ	1 g	4 g	6 g	8 g
モロヘイヤ	4分の1袋	1袋	1と2分の1袋	2袋
オクラ	1本	4本	6本	8本
梅干し	2分の1個	2個	3個	4個（32 g）
鶏がらスープ顆粒	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
水	180m l	720 g	1080 g	1440 g

5 アップルパイ

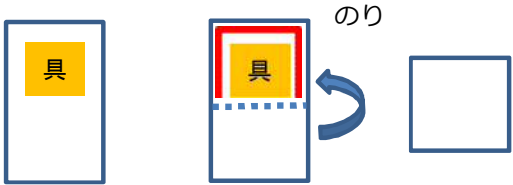
材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
りんご	8分の1個	2分の1個	3分の2個	1個
砂糖	2.5 g	10 g	15 g	20 g
シナモンパウダー	少々			
春巻きの皮	2分の1枚	2枚	3枚	4枚
小麦粉	少々	大さじ2分の1	大さじ3分の2	大さじ1
水	少々	大さじ2分の1	大さじ3分の2	大さじ1
バター	3 g	12 g	18 g	24 g

＜作り方＞

- ① 乾燥わかめは水で戻す。
- ② モロヘイヤは、根元を切り落とし一口大に切る。
- ③ オクラはヘタとガクを取り小口切りにする。
- ④ 梅干しは種を取り、荒いみじん切りにする。
- ⑤ 鍋に水を入れて沸騰させ、モロヘイヤ、オクラを加えて加熱する。
- ⑥ 野菜がしんなりしたらわかめ、梅干し、鶏ガラスープを加える。

＜作り方＞

- ① りんごは皮と芯を取り、一口大の薄切りにする。
- ② 鍋にりんごと砂糖を入れ、透明感が出て汁気なくなるまで弱火～中火で加熱後、シナモンを入れる。
- ③ 春巻きの皮を1枚ずつはがし、縦半分に切る。
- ④ 小麦粉と水を混ぜ合わせてのりを作る。
- ⑤ 春巻きの皮の上半分に具をのせ、フチにのりを付けて半分に折りたたむようにして具を包む。
- ⑥ フライパンにバターを熱し、⑤を入れて皮がパリッとするまで焼く。



- ・食中毒予防のため、こまめな手洗いをお願いします。
- ・アップルパイは出来立てがおいしいので、最後に調理してください。

食改リーダー研修通信 令和8年9月号 川口市保健所健康増進課作成

暑さのせいで外出の機会が減り、エアコンの効いた部屋にこもりがちな時期です。

気付いたら運動不足でお腹がポッコリ…なんてことも。摂取エネルギーを見直して、メタボ予防に取り組みましょう。

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
アジのパン粉焼き	144	15.6	6.4	7.4	1.3	0.8	301	26	0.9	17	0.13	0.16	18	16
カミカミサラダ	63	3.6	2.2	6.2	2.4	0.7	180	30	0.5	135	0.04	0.04	32	4
ねばとろスープ	21	1.9	0.2	1.8	2.4	1.4	85	28	0.5	218	0.06	0.14	80	18
アップルパイ	86	1.2	2.7	14.8	1.0	0.2	48	3	0.1	24	0.01	0.00	2	1
合計	553	26.6	12.1	84.2	7.5	3.1	676	91	2.5	394	0.30	0.35	140	38

メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

※内臓脂肪面積 100 cm²以上相当



3つのうち2項目以上

脂質

中性脂肪
150mg/dl 以上
かつ/または
HDLコレステロール
40mg/dl 未満

血圧

収縮期血圧
130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧
85mmHg 以上

血糖

空腹時血糖
110mg/dl 以上

○摂取エネルギーを抑えるコツ○

- ・腹八分目を目標に！
- ・1口30回を目安に、よく噛んで食べる
- ・間食はほどほどに
- ・揚げ物・油の多い食材を避ける



調理法によるエネルギーの違い
(豚ロース 100g)



しゃぶしゃぶ
230kcal



とんかつ
390kcal

肉の部位によるエネルギーの違い
(牛肉 100g)



バラ(カルビ)
381kcal



もも
196kcal

アジのパン粉焼き

魚油には、中性脂肪を減らす効果が期待されています。揚げずにオーブンで調理することで、脂質をカット！

カミカミサラダ

ごぼうやさきいかなど、噛み応えのある食材を使ったサラダです。さきいかの旨味も◎

ねばとろスープ

野菜や海藻のねばねば成分の正体は水溶性の食物繊維。食後の血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑えます。

アップルパイ

パイ生地の代わりに春巻きの皮を使うことで、エネルギーと脂質を抑えることができます。