

旬の野菜を食卓へ ～メタボ予防レシピ～

40～74歳 男性の2人に1人 女性の5人に1人

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者、又は予備群と考えられる者の割合
（平成18年国民健康・栄養調査）



【作り方】

- ① なすはへたを切り落として皮をしま状にむき、斜め3～4等分に切る。
- ② 耐熱容器になすを並べ、水とサラダ油を合わせて回しかける。ラップをふんわりかけて電子レンジに入れ、途中上下を返して600Wで5分加熱する。
- ③ 青じそとみょうがはせん切りにして水にさらし、水気を切る。しょうがはすりおろす。
- ④ なすの水気を軽くしぼって器に盛り、合わせ酢をかけて③をのせる。

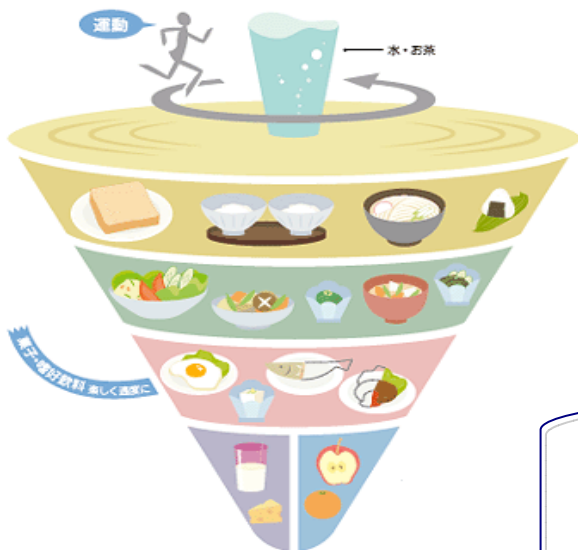
【材料2人分】

・なす	3個	合わせ酢	
・サラダ油	小さじ2	・酢	小さじ2
・水	大さじ1	・しょうゆ	小さじ2
・青じそ	2枚	・みりん	小さじ1
・みょうが	1/2個		
・しょうが	適量		

【一人あたりの栄養成分】

1人分 - 78kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.1g
 食物繊維 2.5g 食塩相当量 0.9g

食事バランスガイド



「健康づくりのキャッチフレーズ」

1に運動

2に食事

しっかり禁煙

毎年健診

食事バランスガイドを参考に、
1日3食バランスよく食べましょう

毎月19日は家族団らんの日「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日「山形県健康増進計画」