



手軽に楽しく!

健康 ACTION MAIL MAGAZINE

#06

Food & Meal

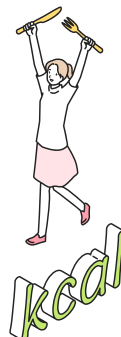
「低脂肪」な食生活

効果が出やすい、取り組みやすい、脂肪オフ

低脂肪生活のメリットの1つは「体脂肪をコントロールしやすい」ことです。脂肪はカロリーが高く、過剰摂取は体重増加や心臓病のリスクにつながります。低脂肪の食事を心がけることで、摂取カロリーを自然と抑え、健康的な体重維持をサポートします。また、「脂肪を減らすだけなので比較的取り組みやすい」という点も魅力の1つです。1日の脂肪摂取量は、総カロリーの20～30%以内に抑えることが推奨されています。例えば、1回の食事で15～20g以下の脂肪を目安にすると良いでしょう。ただし、脂肪はエネルギー源としても必要な栄養素のため、極端に減らしすぎると「栄養バランスの崩れ」や「肌や髪乾燥」といったデメリットもあります。適度な量を心がけ、脂肪を減らしつつも、オリーブオイルやナッツなどの良質な脂肪を上手に取り入れることが、健康的な低脂肪生活のポイントです。



©2000 VEGALTA



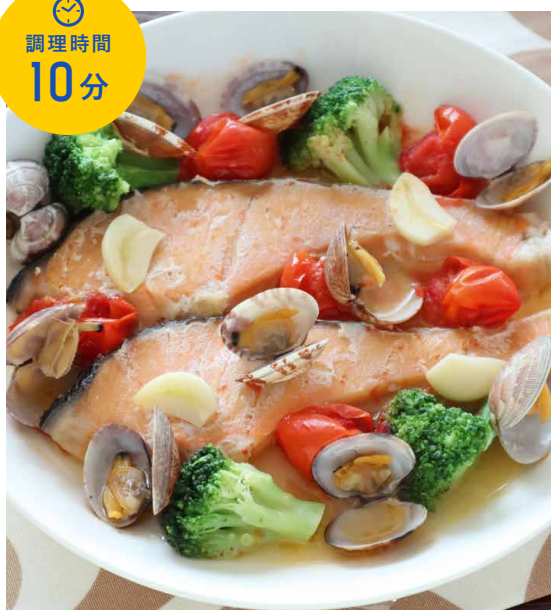
手軽に
楽しく!

鮭のレンジ アクアパッツア

材料
2人分

塩鮭(甘口) 2切れ
あさり(砂抜き済みのもの) 10個
プチトマト 6個
ブロッコリー 小房4房
にんにく 1片
【A】オリーブオイル 大さじ1
【A】酒 大さじ1

調理時間
10分



下準備 プチトマトはヘタを取る。

にんにくは4枚になるように薄切りにする。

手順1 耐熱皿に塩鮭、その周りにあさり、プチトマト、ブロッコリー、にんにくを並べる。

手順2 【A】を回しかけ、ラップをかけて電子レンジ600Wで6分加熱する。

I. レシピのおすすめポイント

- 塩鮭を使っているので下ごしらえ不要で時短になります。
- お皿でレンジ加熱し、そのまま食卓に出せるので洗い物が少なく済みます。

II. 栄養価(1人分あたり)

エネルギー 241kcal	食物繊維 6.6g
タンパク質 11.5g	糖質 5.9g
脂質 10.6g	食塩相当量 3.1g
炭水化物 12.5g	

III. レシピ提案者コメント

河埜 玲子さん
医師
料理家
キッズ食育マスタートレーナー

塩鮭とレンジで手軽に出来る魚料理です。レンジ蒸しなので余分な油を使わず脂質控えめ。あさりや野菜から出た旨みで、脂質控えめでも美味しくでき、満足感が高い!

COMMENT



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階
全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部
企画総務グループ TEL:022-714-6851 FAX:022-714-6857
協力:株式会社ベガルタ仙台



ベガルタ仙台とコラボした
健康動画が一般公開されました!



血圧編



脂質編



代謝編

