



健康だより

10月

福祉保健課

☎ 73-1333

●食生活編●

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

☆ 男：85cm 女：90cm 以上 ☆

今話題のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断必須項目です。

さあ、みなさんも自分のおなかまわりをはかってみましょう。

はかる場所は、ウエストではなく、おへそのまわりです。「おなかまわり」といえば、一番細いウエストの位置に慣れているので、いざはかってみると、自分が思っている以上にあるのです。何が？ 脂肪が!!。これが現実!!

おなかの脂肪「ちょっとぐらいなら、まあいいか。大丈夫」。これに、他の血圧や血糖値などの『ちょっと高い』がいくつか重なると、ちょっとどころではなくなるのです。

がんばることがたくさんあるのは大変です。ちょっとですむ間に、なんとかしちゃいましょう。

今回は、揚げ物の工夫です。とんかつをほんのちょっとの工夫でエネルギーダウン出来る、おすすめレシピです。



かぼちゃのクルクルとんかつ

【4人分】

かぼちゃ……………80g
塩……………少々
こしょう……………少々
豚もも肉薄切り……………240g
小麦粉……………適量
卵……………適量
パン粉……………適量→細かくすりつぶす
揚げ油……………適量→1cm深さくらいで十分です

【作り方】

- ① かぼちゃは茹でて、水気を飛ばしながらつぶす。
【塩・こしょう】で下味をつけて、冷ましておく。
- ② 豚肉を広げ、【①】のかぼちゃを薄くのせる。端からクルクルと巻いていく。
- ③ 【小麦粉→卵→パン粉】の順に衣をつける。
- ④ 温めた揚げ油で、肉の中まで火が通り、まわりがきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分ける。

◎ メタボ予防対策 クルクルとんかつのポイント ◎

★かぼちゃを間にはさむ → 野菜も取れる & 少ないお肉でも満足感アップ♪

★パン粉は、すりこ木で細かくつぶす

★揚げ油は、少なめに

→ 油を吸う量が少なくなるのでエネルギーダウン♪

73-1333
に
ご
連
絡
く
だ
さ
い。

募集希望あるいはお問い合わせの方は福祉保健課（☎

10月22日です。

募集期間は10月1日から

できます）

募者の中から選ばせていただきます

（応募者多数の場合は、応募

第1回目のみ、福祉保健

募集人数は若干名です

めていきます。

ながら、3ヶ月間禁煙をす

ので、保健師と相談をしな

取り組みをサポートするも

これは、自主的な禁煙の

実施します。

福祉保健課では禁煙教室を

ないと思っておられる方、

たいけどなかなかやめられ

タバコをやめたい・やめ



始めます

禁煙教室