

平成 19年 1月 30日

脱メタボリックシンドロームの料理

今日のメニュー



ポイント

メタボリックシンドロームの大きな原因は、内臓脂肪です。この内臓脂肪を減らすために、よく噛むことを勉強しました。よく噛むことは、早食いや食べすぎを防ぐためにも大変重要です。食材は、繊維質の物を用い、さらに少し味付けを薄くすることで、しっかり味を楽しんでもらいました。

感想

- 野菜のグリルが簡単ですぐできそうです。早速、作ります。
(30歳代 女性)
- しらたきのきんぴらは、豆板醤が効いていてかなり辛かったですが、簡単でおいしかったです。
(60歳代 女性)
- 実際、意識しなくて噛むと口の中で食べ物がなくなっていました。普段早食いになっているのがよく分かりました。
(50歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)