

平成20年6月25日

脱メタボ食

今日のメニュー



👉 ポイント

今月は脱メタボ食。4月から特定保健診査が開始されて、すでに健診でおへその回りを測定された人もいるでしょう。脱メタボとは言え、食べるものはきちりと食べたいですよ。そこで、できそうな工夫を勉強しました。

1.動物性の油脂カットします。

魚を中心に、良質の脂を摂取します。お肉の脂は血液をどろどろにするもとです。

青魚のあじを使って良質の脂を食べました。

2.カプサイシンを食べます。

辛味成分のカプサイシンを食べると体脂肪をエネルギーとして使いやすい形にします。冷奴にキムチを使いカプサイシンを摂取します。

3.かさを増やす寒天を使用

寒天は低エネルギー食品の王様。変わり冷奴のキムチに寒天を混ぜて量を増やしました。コーヒーゼリーを作り低エネルギーデザートで満足感を得ました。

♥ 感想

• 使っている食材は、どこにでもある材料なのに、フランス料理みたいになったので驚きました。味も美味しかったです。

(30歳代女性)

• 冷奴にキムチを使ったりして目先がかわりました。簡単だし、すぐにできるうれしいレシピでした。

(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)