

# ☆高血糖予防教室～調理実習～☆

<ご飯>

材料1人分

参考に…

ご飯	100g
----	------

80g	120g
-----	------

1人分の栄養量

エネルギー	168kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.3g
炭水化物	37.1g
食塩相当量	0g

134kcal	202kcal
2.0g	3g
0.2g	0.4g
29.7g	44.5g
0g	0g

減塩



1食分の栄養量

エネルギー	502kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	13.2g
炭水化物	65.5g
食塩相当量	2.3g

<たらの和風ムニエル>

材料1人分

たら	100g(1切れ)
こしょう	0.5g
おからパウダー	5g
オリーブ油	大さじ1/2(6g)
★みりん	小さじ1(6g)
★しょう油	小さじ1(6g)
★砂糖	小さじ2/3(2g)
★しょうが	1g
レモン	10g(輪切り)
もやし	20g
小松菜	40g

- ① もやしは茹でてよく水気を切る。  
小松菜は茹でて、水にさらしてよく水気を切り、5cm程度の長さに切る。  
レモンは輪切りにする。
- ② たらの水気を拭いてこしょうをふり、おからパウダーをまぶす。
- ③ フライパンを熱し、オリーブ油を引き、たらを焼く。
- ④ 焼き色がついたら、裏返して、ふたをし、弱火で5分焼く。
- ⑤ 茹でた野菜をお皿に盛り、焼いたたらを上に乗せる。
- ⑥ ★の調味料を混ぜ合わせ、⑤にかけて、輪切りのレモンを飾って完成。

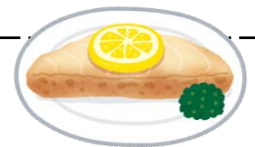
1人分の栄養量

エネルギー	203kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	7.3g
炭水化物	11.6g
食塩相当量	1.2g

ポイント①

魚や肉は大きいまま調理すると表面積を小さくでき、油の吸収率を抑えられます。

ムニエルは本来小麦粉を使いますが、代わりにおからパウダーを使用すると炭水化物量を減らすことができます。さらに、おからの炭水化物の約80%は食物繊維です！おからを使うことで糖質量が減る！食物繊維が摂れる！、一石二鳥ですね。



小麦粉を使用

208kcal
19.3g
8.5g
12.2g
1.2g

**重要!**

炭水化物と糖質は同じではない！

炭水化物と糖質、同じ意味合いで使われていることがありますが、正確には異なります。炭水化物は、糖質と食物繊維の合計をさします。つまり、炭水化物から食物繊維を除いたものが糖質です。

## <きゅうりとパプリカのピクルス>

材料1人分

きゅうり	20g
パプリカ(赤)	10g
カンタン酢	大さじ1

- ① きゅうりを縦(棒状)に切り, 同じ大きさにパプリカも切る。
- ② ジップロックやビニール袋にきゅうり・パプリカ・酢を入れて揉み, 味を染み込ませる。(5~10分目安)
- ③ 袋から取り出し盛り付けて, 完成。



### 1人分の栄養量

エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.6g

### ポイント②

副菜を考えると, 煮物や和え物など砂糖としょう油を使って味付けをすることが多いと思いますが, 今回は酢を使ったピクルスを取り入れてみました。酢や香辛料を使うことで, 糖質や塩分を抑えることができます。

## <ピリ辛きんぴら風>

材料1人分

こんにゃく	20g
大根	60g
ねぎ	3g
鷹の爪	0.5g
★しょう油	小さじ1/2(3g)
★酒	小さじ1/2(2.5g)
★みりん	小さじ1/2(3g)
★砂糖	小さじ1/3(1g)
ごま油	小さじ1/2(2g)

- ① 大根を1cm角に切り, 下茹で(あく抜き)をし, 水気をきっておく。こんにゃくを3分ほど下茹でし, 粗熱がとれたら大根と同じくらいの大きさにちぎり, 水気をきっておく。
- ② ねぎを小口切りにする。
- ③ ★の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を引き, 鷹の爪を炒める。
- ⑤ 大根とこんにゃくの水気をペーパータオルでとり, 焼き目が付くまで炒める。
- ⑥ 合わせておいた調味料を加え, 汁気が飛ぶまで炒める。
- ⑦ 皿に盛り, ねぎを乗せて, 完成。

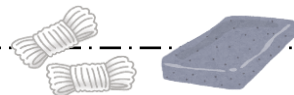
### 1人分の栄養量

エネルギー	49kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	2.2g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	0.4g

### ポイント③

こんにゃくのすごい力

- ・エネルギーが低く, 食物繊維が豊富に含まれます。
- ・糖質や脂質の消化吸収を抑制する作用があります。
- ・噛む回数も増えるので満腹感も得られ, かさ増しにもおすすめ!



## <牛乳寒天>

材料1人分

粉寒天	1g
水	50ml
牛乳	100ml
低糖質甘味料	小さじ1(5g)

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけて, しっかり煮溶かす。
- ② 溶けたら火を止め低糖質甘味料を加えよく混ぜる。
- ③ 牛乳を加え器に流し入れ, 冷蔵庫などで冷やし固め, 完成。

### 1人分の栄養量

エネルギー	70kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.8g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.1g

### ポイント④

血糖をコントロールするためにはエネルギーをとり過ぎないことが基本ですが, 満足感が得られないと続かないものです。料理やおやつでカロリーゼロの甘味料を活用するのもかしこい方法ですよ!



## ご自身の食生活を見直しましょう



皆さんは「日本型食生活」という言葉を聞いたことがありますか？

日本型食生活とは、昭和50年代ごろの食生活のことです。ごはんを主食とし、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。

最近では主食にパンや麺類もありますが、ごはんのいいところは、和・洋・中ともよく合うおかずが、いっぱいあるということです。

また、汁物は、中の具材により主菜にも副菜にもなります。卵や大豆製品のような具材がたっぷり入れれば主菜に、野菜、キノコ、海藻などを中心にすれば、副菜になります。だしは、日本の大切な食文化です。食材が持つおいしさや、だしのうま味を生かすことで、過剰な塩分の摂取を抑えることもできます。