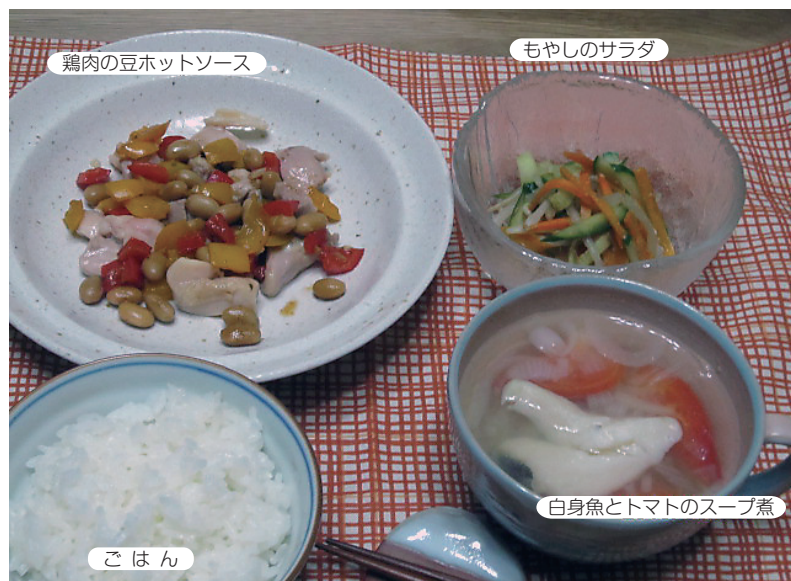


☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]					
エネルギー	580kcal	たんぱく質	29.4g	脂質	17.3g
カルシウム	114mg	カリウム	890mg	食塩相当量	1.9g

健康コラム④ ～糖尿病予防のための食事～

血糖値を上げ過ぎない食べ方をしましょう。

口から入った糖質（炭水化物）は、消化の過程でブドウ糖に分解されて吸収されます。

このブドウ糖は、活動エネルギーとなる栄養素です。血中のブドウ糖の量（血糖値）を一定に保つ働きをしているのが、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンです。

このインスリンの量が不足したり、働きが悪くなると、血中のブドウ糖は細胞内うまく取り込まれなくなります。

こうして、慢性的にブドウ糖が多くなっている状態が糖尿病です。

【血糖値を上げない食事のコツ】

- ① 規則正しく食べましょう。
- ② 欠食や過食はやめましょう。
- ③ 主食・主菜・副菜を揃えましょう。
- ④ 野菜は1日5皿を食べましょう。
- ⑤ お菓子や甘い飲み物は控えましょう。

◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分

大きじ=15ml 小さじ=5ml

◆鶏肉の豆ホットソース

【材 料】

鶏肉（もも）	120g	にんにく（みじん切り）	1かけ
塩	小さじ1/10	赤唐辛子（小口切り）	1本
こしょう	適宜	④ 砂糖	大きじ1/2
パプリカ	40g	しょうゆ（淡）	大きじ1/2
大豆（水煮）	50g	レモン汁	小さじ1
サラダ油	小さじ1		

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをし、フライパンで油をひかないでこんがり焼き、器に盛る。
- ② ピーマンは1cmの角切りにする。大豆は水気をきっておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて炒め合わせ、④を加える。
- ④ 器に盛った①の鶏肉の上に③をかける。

◆もやしのサラダ

【材 料】

もやし	40g	練りごま	大きじ1/2	酢	大きじ2/3
きゅうり	30g	⑤ 砂糖	大きじ1/2	ごま油	小さじ1/2
人参	30g	しょうゆ（濃）	小さじ1		

【作り方】

- ① もやしはよく洗って、根切りをし、サッと茹でる。
- ② きゅうりはせん切りにする。人参はせん切りにし、サッと茹でる。
- ③ 調味料⑤を混ぜ合わせ、①と②の野菜を和える。

◆白身魚とトマトのスープ煮

【材 料】

白身魚	80g	トマト	100g	塩	小さじ1/12
⑥ 塩	小さじ1/12	玉ねぎ	60g	⑦ しょうゆ	適宜
⑧ しょうゆ	適宜	セロリ	30g	酒	大きじ2/3
酒	大きじ2/3	⑨ 鶏がらスープの素	小さじ1	レモン汁	小さじ1
しょうが汁	小さじ1/2	水	320ml		

【作り方】

- ① 白身魚は4等分に切り、調味料⑧で下味をつける。
- ② トマトは湯むきにして、8等分のくし切りにする。
- ③ 玉ねぎとセロリはせん切りにする。
- ④ 鍋に⑨と玉ねぎとセロリを入れて、火にかける。柔らかくなれば、調味料⑦を加えて、次に魚とトマトを加えて一煮立ちさせる。