3つのこだわり

①糖質OFF

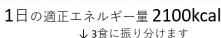
- ★ごはんは低糖質食材でかさ増し! →食べごたえ<a>
 ○
- ★牛乳、トマト、香辛料、柑橘類を活用」 →砂糖、みりんなど、調味料の量を減らします
- ★とろみづけは、長芋、ねりごまで! →小麦粉の量を減らします

②食物繊維1/2日分

- ★ごはんは玄米入りで!
- →白米7:玄米3で炊くと食物繊維が2.6倍に (日本食品標準成分表2015年版、ごはん200gで計算)
- ★食物繊維を多く含む食材を積極的に使用 (もち麦、豆、昆布、きのこ、白滝、切干大根、おから、ごぼう)

3塩分3g以下

- ★煮込むよりも、まとわせて…! →食材の表面に味付けすることで、 味をダイレクトに感じられます
- ★牛乳、トマト、香辛料、柑橘類を活用! →食塩使用量を減らします



1食700kcal

ごはん 350kcal

-220g-コンビニおにぎり2個分



おかず 350kcal

(日本人の食事摂取基準2015年版、50~69歳男性、デスクワークが多い方を想象

\1日3食、きちんと食べましょう/

栄養価

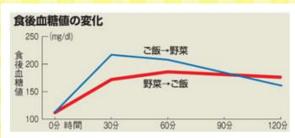
	糖質OFF弁当	基準値(1日分)	充足率(1日分)
エネルギー	609kcal	2100kcal	29.0%
たんぱく質	26.lg	50g	52.2%
脂質	16.3g	60g	27.2%
炭水化物	88.0g	300g	29.3%
カルシウム	187mg	600mg	31.2%
鉄	3.5mg	6.0mg	58.3%
ビタミンA	I3Iμg	600µg	21.8%
ビタミンBI	0.44mg	l.lmg	40.0%
ビタミンB2	0.34mg	I.2mg	28.3%
ビタミンC	41mg	85mg	48.2%
食物繊維総量	10.6g	20g以上	53.0%
食塩相当量	2 . 8g	8.0g未満	35.0%

(日本人の食事摂取基準2015年版、50~69歳男性、デスクワークが多い方を想定)

食べ方ポイント

その1:食べる順番は 野菜→ごはん

糖質は急激に血糖値を跳ね上げます。ごはんは糖質の塊。 まずは野菜でクッションを。



その2:よ~く噛んで食べましょう

15分以上かけて食事することで、血糖値上昇をゆるやかに。 食材を大きめに切ることも噛むことにつながります。

レシピ考案:坂本星美、大竹春香

ライオンズクラブ国際協会331A地区 GST・FWT 協力:さっぽろ食と学びにわくわく支部、NPO法人Efv

お米提供・協力: JAみねのぶ 製作協力:大地ノ青果店



できました!



切干大根deナポリタン

⇒切干大根が洋食の大定番ナポリタンに変身!食物繊維たっぷり!

一材料一(2人分)

切干大根(乾燥)10g、たまねぎ1/10個、ピーマン1/5個、ソーセージ1本、サラダ油小さじ1、ソース:切干大根の戻し水大さじ2、ケチャップ小さじ2酒小さじ1、中濃ソース小さじ2/3、しょうゆ小さじ2/3、こしょう少々、粉チーズ少々

①切干大根を水で戻す。②フライパンにサラダ油を熱し、水を切った切干大根と玉ねぎの薄切りと斜め薄切りにしたソーセージを炒める。③輪切りにしたピーマンとソースを入れて水気がなくなるまで炒める。粉チーズを振りかける。

おからのスパイシーサラダ

⇒おからのヘルシーサラダ!カレー粉のスパイスが減塩に!

一材料一(2人分)

おから50g、きゅうり1/2本、玉ねぎ1/8個、魚肉ソーセージ1/2本、マヨネーズ大さじ1、ヨーグルト大さじ2、カレー粉小さじ1、 みりん小さじ1、塩こしょう少々

①おからを炒る。②熱いうちに玉ねぎを加え、調味料をすべて加えて混ぜる。③塩もみしたきゅうりとソーセージを加え、混ぜ合わせる。

たらのみるくソースがけ

⇒牛乳のコクとうま味が減塩につながります!

一材料一(2人分)

たら2切れ、牛乳50ml、味噌小さじ | と | /2、 砂糖小さじ | しょうが5g、片栗粉小さじ | 、酒小さじ2

①牛乳、味噌、砂糖、しょうがを鍋で煮立て、片栗粉でとろみをつける。②たらに塩こしょうを振りかけ、小麦粉をふるう。③フライパンに油を敷き、たらを焼く。表面に焼き目をつける。酒を入れ、3分ほど蒸らす。

北海道まめまめごはん

⇒豆ともち麦に含まれる水溶性食物繊維が血糖値の上昇を抑えてくれます!

一材料—(2人分

米I合、もち麦大さじ2、豆40g(今回は、大正金時、うずら豆、黒大豆、えだまめをIOgずつ使用) 桜えび2つまみ、細切り昆布2つまみ、酒小さじ2、塩Iつまみ、ごましお少々

①大正金時とうずら豆はさっと水洗いしてから8時間浸水する。②黒大豆は乾炒りする。 ③米ともち麦を30分浸漬し、水を切った大正金時とうずら豆、乾炒りした黒大豆、細切り昆布、酒、塩を炊飯器に入れ、大さじ2杯分の水を追加して炊飯する。④炊きあがったら、茹でたえだまめと桜えびを入れ、混ぜ込む。食べる時にごましおを振る。

(ましはるレジピッグ だっぷりきのこの 洋風



_{たっぷり}きのこの 洋風炊き込みごはん

⇒きのこと白滝でボリュームUP!食物繊維たっぷりな低糖質ごはんです。

一材料一(2人分)

米1合、えのき1/2個、しめじ1/2個、しいたけ1/2パック、白滝150g、ひき肉50g、コーン大さじ3、コンソメ小さじ2、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、白ワイン大さじ1

①きのこにしょうゆ、みりん、白ワインを振りかけておく。 白滝は約2cmにカットし、乾炒りする。②研いだ米に1合の 線まで水を入れ、そこから大さじ7杯分の水を除く。

③具材を入れ、炊き込む。

お豆腐のヘルシーグラタン

⇒⇒お豆腐で作った低糖質ホワイトソースがポイントです。 ⇒トマトの酸味とうま味が減塩につながります!

一材料一(4人分)

ホワイトソース:調整豆乳250ml、絹豆腐150g、長芋70g、小麦粉大さじ1、しょうゆ小さじ1、ねりごま小さじ1、顆粒コンソメ3g 具:エリンギ1本、なす1本、トマト缶大さじ4、オリーブオイル大さじ1きざみにんにく3g、塩少々、トッピング:ミニトマト3個、チーズ6g

①絹豆腐を水切りする。②ミキサーにホワイトソースの材料をすべて入れ、なめらかになるまで回す。鍋に流し入れ、弱火でとろみがつくまで加熱する。③エリンギとなすをIcm程度の角切りにする。④鍋にオリーブオイルときざみにんにくを入れて熱し、香りが立ったらエリンギとナスを炒め、トマト缶を入れて煮詰める。最後に塩で味を調整する。⑤耐熱容器に具を敷き詰め、ホワイトソースをかけて、チーズを振りかける。ミニトマトを真ん中に埋め込み、トースターで5分加熱する。

紫キャベツのヨーグルトサラダ

⇒ヨーグルトでさっぱり!ガーリックオイルが減塩に!

一材料一(2人分)

紫キャベツ2枚、にんじん1/10本、ヨーグルトドレッシング:ヨーグルト大さじ2、ガーリックオイル小さじ2、酢小さじ1、塩こしょう少々

①紫キャベツとにんじんは千切りにする。

②ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、①と和える。

きゅうりとわかめの塩レモン風味

⇒レモンの酸味で減塩効果!

一材料—(2人分)

きゅうり|/2本、わかめ|Og、かにかま|本、レモン|枚、ドレッシング:レモン汁小じ|、ごま油小さじ|、しょうゆ少々、塩少々、白ゴマ少々、鶏がらスープの素少々

①きゅうりは塩もみする。レモンは薄くスライスしていちょう切りにする。

②ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、具材と和える。

ごぼうのピリ辛漬け

⇒唐辛子が効いたごぼうのピリ辛漬物です!食物繊維たっぷり!

一材料一(4人分)

ごぼう1/3本、しょうゆ小さじ1、酢小さじ1/2 、砂糖小さじ1/2 、 みりん小さじ1、鷹の爪1/2本、昆布少々

①ごぼうを切り、水に浸してあく抜きする。②鍋にごぼうとごぼうが浸る程度の水を入れて火をつける。煮立ったらそのまま強火でI分ほど茹でる。ざるにあげて水気を切る。③鍋に調味料を入れ、砂糖が解けるまで加熱する。ごぼうを入れて混ぜる。④粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩寝かせる。

