



## 栄養士さんが教える『糖尿病予防レシピ』



～体重管理が糖尿病予防の第一歩～

自分の体格や活動量以上に食べてしまう事で体重は増加します。身体が必要とする量より多く食べる事で発症するリスクが高まるのが生活習慣病です。その中でも肝付町は糖尿病の有所見者数が県内43市町村中10位と上位に位置しています。主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせ、体重管理をすることが発症予防の第一歩です。そして、年に1回は健康診断を受け、自分の健康状態を確認するようにしましょう。

エネルギー：563kcal 脂質：17.2g たんぱく質：23.1g 食塩：2g

### ✂️ 主食：ライスサラダ

#### 材料（1人分）

ごはん・・・100g ブロccoli・・・10g  
コーン・・・5g パプリカ・・・10g  
トマト・・・20g きゅうり・・・10g  
フリルレタス・・・1枚

#### ★ドレッシング★

パルメザンチーズ・・・5g  
オリーブ油・・・2g  
こしょう・・・少々  
甘酢・・・10g

#### 作り方

- 1 ブロccoliは小房に分けて好みの硬さにゆで、コーンは熱湯をかけておく。
- 2 パプリカ、トマト、きゅうり、ブロccoliを5mm角に切る。
- 3 ご飯に①②を混ぜる。
- 4 器にフリルレタスをしき、③を盛り付け、ドレッシングをかける。

### ✂️ 主菜：ローストチキン きのことソー添え

#### 材料（1人分）

鶏もも肉・・・60g おろしにんにく・・・3g  
塩・・・0.2g こしょう・・・少々  
きのこ・・・40g ゆずこしょう・・・2g

#### 作り方

- 1 鶏肉ににんにくと塩こしょうをすりこみ、しばらく置く。
- 2 フライパンに鶏の皮目から下にして焼き、両面をこんがり焼く。食べやすい大きさに削ぎ切りする。
- 3 きんこの石づきを取りほぐしておく。
- 4 ②のフライパンできのこを炒める。
- 5 ②の鶏肉を戻して炒める。
- 6 皿に盛り付け、ゆずこしょうを添える。

### ✂️ 副菜：さつまいのレモンバター焼き

#### 材料（1人分）

さつまいも・・・30g レモン・・・10g  
無塩バター・・・2g

#### 作り方

- 1 さつまいもは皮つきのまま輪切りにし、水につけてあくを取る。
- 2 レモンは輪切りにする。
- 3 フライパンに①と②を交互に並べ、バターをのせて焼く。

### ✂️ 副菜：糸こんにゃくと水菜・りんごのおろし和え

#### 材料（1人分）

糸こんにゃく・・・20g 水菜・・・10g  
りんご・・・50g 大根・・・30g  
甘酢・・・5g

#### 作り方

- 1 糸こんにゃくは茹でて食べやすい大きさに切る。
- 2 ①をだしで煮て、水気がなくなる程度に煮詰める。
- 3 水菜は2cmくらいにざく切りにする。
- 4 りんごは芯を除き、皮付きのまま薄いイチョウ切りにする。
- 5 大根はすりおろして甘酢を加える。
- 6 最後にすべての材料を合わせる。

### ✂️ 汁物：ごぼうのポタージュスープ

#### 材料（1人分）

だし汁・・・100cc 大根・・・20g  
れんこん・・・10g 人参・・・20g  
ごぼう・・・5g さば味噌煮缶・・・20g  
味噌・・・3g 豆乳・・・30cc  
ねぎ・・・2g

#### 作り方

- 1 れんこんは茹でて皮を取り、1cm幅くらいに切る。
- 2 大根、人参はイチョウ切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- 3 鍋に①②を入れやわらかく煮る。サバ缶を加えて味をみながら味噌を足す。
- 4 豆乳を加え温まったらねぎを入れて火を止める。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎ 0994(65)8412