

# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



## ～血糖値を良好に保つために～

血糖値をコントロールするための食事療法と聞くと“食事制限”というイメージがありますが、実際は“制限”ではなく“バランス良く食べる”ことがカギです。バランス良く食べる方法は「主食」「主菜」「副菜（2品）」をそろえることであり、500kcalでも満足のできる食事が作れます。

血糖値を良好に保つことは全身の血管を守ることに繋がります。そして、毎日の食事を大切にすることは自身の体を大切にすることにつながります。生涯にわたって元気で動ける体づくりのために「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるように心がけましょう。

エネルギー：509kcal	脂質：10.5 g
たんぱく質：26.4 g	食塩：1.4 g

## ✂️雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200 g 雑穀……………20 g

## ✂️とり大根の煮物

材料（4人分）

鶏もも皮なし肉…320 g 深ねぎ……………80 g  
 干し椎茸……………4 g みりん……………20 g  
 大根……………320 g しょうゆ……………8 g  
 人参……………80 g

作り方

- ①鶏もも肉、大根、人参は一口大に切る。
- ②椎茸はもどして食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁で①②を煮る。
- ④みりん、しょうゆで味付けし、1cm幅に切った深ねぎを入れて煮込む。

## ✂️きんぴらごぼう

材料（4人分）

ごぼう……………80 g みりん……………8 g  
 人参……………20 g しょうゆ……………8 g  
 セロリ……………40 g 唐辛子……………少々  
 ごま油……………8 g

作り方

- ①ごぼう、人参、セロリは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し①を入れて炒める。
- ③②に唐辛子を入れ、みりん、しょうゆで味付けする。



## ✂️ほうれん草とコーンのおろし和え

材料（4人分）

ほうれん草……………120 g  
 コーン……………40 g  
 大根……………120 g

甘酢の材料

酢……………12cc  
 砂糖……………4 g  
 塩……………1.2 g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて2cmさに切り水分を絞っておく。
- ②コーンは水気をきっておく。
- ③大根はすりおろす。
- ④①②③を甘酢で和える。

## ✂️長芋のチーズ焼き

材料（4人分）

長芋……………120 g 塩……………0.4 g  
 とろけるチーズ…40 g こしょう……………少々

作り方

- ①長芋は皮をとり、5mmに切る。
- ②フライパンに並べて蒸し焼きにする。
- ③チーズをのせて溶けるまで加熱し、塩こしょうで味をととのえる。

## ✂️くだもの

材料（4人分）

りんご……………1個



お問い合わせ先  
 肝付町役場 健康増進課  
 ☎ 0994(65)8412