



## 栄養士さんが教える 『血糖値改善レシピ』



肝付町は糖尿病型といわれる人の数が県内43市町村中10位と上位に位置しています。そして、そのうちのほとんどが2型糖尿病で、発症予防が可能なものです。血糖値が高い方も、そうでない方も、主食、主菜、副菜を組み合わせることでバランスの良い食事を心がけましょう。また野菜をしっかり食べて食物繊維を積極的にとりましょう。

エネルギー：469kcal 脂質：9.4g たんぱく質：24.2g 食塩：1.8g

### ✂️ 主食：さつま芋ごはん

#### 材料（1人分）

米・・・・・・・・50g さつま芋・・・・30g

### ✂️ 主菜：豚肉と彩り温野菜～ポン酢添え～

#### 材料（1人分）

豚もも肉・・・60g 木綿豆腐・・・40g  
もやし・・・・50g しめじ・・・・20g  
人参・・・・10g いんげん・・・・5g  
ポン酢しょうゆ・・小さじ1

#### 作り方

- ①もやしは洗って水気をきる。
- ②人参は薄く切る。
- ③いんげんは2cm長さに切る。
- ④しめじは石づきを落としほぐす。
- ⑤豆腐は一口大に切り水気をきる。
- ⑥皿に彩りよく材料を並べてラップする。
- ⑦蒸し器で約10分蒸す。
- ⑧ポン酢につけていただく。

#### ★ポン酢の作り方★

みかん果汁：しょうゆ＝1：1で合わせる。  
みかん果汁を辺塚だいたい、かぼす、ゆず、ぼんかん等種類を変える事で味わいが違ってきます。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎0994(65)8412

### ✂️ 副菜：柿と水菜のサラダ

#### 材料（1人分）

柿・・・・・・・・50g 水菜・・・・20g  
(すりおろしドレッシング)  
すり大根・・・10g サラダ油・・・・2g  
酢・・・・4cc 砂糖・・・・1g  
食塩・・・・0.4g しょうゆ・・・・3cc

#### 作り方

- ①水菜は2cmくらいに切る。
- ②柿は皮をむき、種子を取り、3cm長さの細切りにする。
- ③①②を器に盛り、おろしドレッシングをかける。

### ✂️ 汁物：ごぼうのポタージュスープ

#### 材料（1人分）

ごぼう・・・・30g たまねぎ・・・・30g  
だいこん・・・・10g にんにく・・・・3g  
サラダ油・・・・2g 鶏ガラスープ・・・150cc  
塩・・・・0.3g こしょう・・・・少々

#### 作り方

- ①ごぼうは斜めに薄切りにする。玉ねぎは細切り、大根はイチヨウ切にする。
- ②鍋にニンニクを入れ、サラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ③ごぼう、大根を入れ、スープを入れて加熱する。
- ④③が煮えたらミキサーにかけて、塩コショウで味をととのえる。