

# 調理講習会 はじめました



講師によるデモンストレーション



みんなで実習♪

## プログラム風景



血糖についてお勉強



美味しくできました♪

参加者の全員が満足と回答!

### アンケート結果

- 今回のテーマについて理解できたか  
よく理解できた 100%
  - 管理栄養士の講話や調理実演はどうだったか  
・大変満足 85.7% ・満足 14.3%
  - 調理（試食）をしてみて味はどうだったか  
・大変満足 85.7% ・満足 14.3%
  - 食事は主にどなたが作るか  
・自分 100%
  - 家庭でも簡単にできると思うか  
・そう思う 85.7% ・やや思う 14.3%
  - スタッフの対応はどうだったか  
・大変満足 85.7% ・満足 14.3%
- 今後取り上げてほしいテーマ
    - ・血中コレステロール（悪玉）が改善できるもの
    - ・香辛料、クエン酸を使った調理
    - ・簡単で栄養バランスのいい朝食
    - ・大人も子供も楽しめる魚料理
    - ・ヘルシーデザート
    - ・マクロビオティック

## 雪舞う中での講習会

平成30年2月2日（金曜）11時00分から  
 東京都目黒区の厚生中央病院の別館4階にある  
 「どけんぽヘルシースタジオ」において「糖尿病  
 予防ヘルシーメニュー」糖を抑えたおいしい料理  
 を教えます」を開催しました。

# どけんぽ通信

Vol. 1

### ★メニュー★

- もち麦入りごはん (写真左下)
- 豚肉のしょうが焼き (写真右上)
- ごろごろ野菜の汁もの (写真右中)
- きゅうりの香りしょうゆ (写真左上)



### 組合からのお知らせ

#### 【3月実施プログラム】

- ☆ 3月14日（水曜）10：30～13：30  
カルシウムを上手に取ろう  
～意外なおいしさ発見！ミルク和食コース～
- ☆ 3月15日（木曜）10：30～13：30  
カルシウムを上手に取ろう  
～異国の香りに誘われて アジアンコース～

＜まだ空きがあります！＞

上記のプログラムのお申込・お問合せは

☎03-6850-6484

平日 8:45～17:15

保健事業部 健康推進課

# どけんぽヘルシースタジオプログラム

平成30年2月2日(金曜)



血糖値を上げない料理の工夫  
食物繊維を増やす工夫  
合併症の予防メニュー



1. もち麦入りごはん
2. 豚肉のしょうが焼き
3. きゅうりの香りしょうゆ
4. ごろごろ野菜の汁もの

～ その他 紹介メニュー ～  
三色野菜のごま酢和え  
ヨーグルト(ナッツのせ)  
果物(キウイフルーツ)

## 栄養量

料理名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
もち麦入りごはん	213	46.6	0.6	3.7	1.2	0.0
豚肉のしょうが焼き	264	13.9	15	15.5	2.6	1.6
きゅうりの香りしょうゆ	20	2.1	1.1	0.8	0.7	0.6
ごろごろ野菜の汁もの	64	11.6	1.2	3.4	3.5	0.9
合計	561	74.2	17.9	23.4	8	3.1

三色野菜のごま酢和え	47	3.8	2.9	2.6	2.0	0.8
ヨーグルト(ナッツのせ)	61	3.5	4.2	2.8	0.6	0.0
果物(キウイフルーツ)	27	6.8	0.1	0.5	1.3	0.0

## 血糖値のコントロールが期待できる効果

### 1.もち麦入りごはん



- ・主食の炭水化物(糖質)は、血糖値を上げやすい食品ですが、精製された白米より玄米や雑穀米、麦などにする事で食物繊維が増え、ゆっくり血糖値が上がります。
- ・今回は“もち麦”を混ぜて水溶性の食物繊維を増やし、食後の高血糖を防ぎます。よく噛むことで、早食い防止になります。

### 2.豚肉のしょうが焼き



- ・主菜(メイン)の、“豚肉”はたんぱく質を多く含む食品ですが、脂身は飽和脂肪酸を多く含み、とり過ぎるとインスリン抵抗性を生じやすくなると言われています。肉は脂身の少ない部位を選びましょう。
- ・付け合わせに野菜を添えることで、野菜の不足が補えます。
- ・今回は、豚肉のしょうが焼きにも野菜やしめじを加え、食物繊維を増やしています。
- ・きこの類は、食物繊維が多く、低カロリー食品のひとつです。
- ・豚肉に多いビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変えるサポートをします。玉ねぎなどのアリシンと一緒にとることで効果が上がり、夏バテの予防になります。

### 3.きゅうりの香りしょうゆ



- ・副菜には、海藻(ワカメ)を入れ、水溶性の食物繊維を増やします。
- ・きゅうりは、歯ごたえがあるくらいの厚さに切ります。よく噛むことで早食い防止にもつながります。
- ・ニンニク、唐辛子などの香辛料を利用することや、ごま油で香りをつけることは、薄味でもおいしく食べるコツです。

### 4.ごろごろ野菜の汁もの



- ・汁ものは、塩分が多い料理です。塩分を控えるための工夫のひとつに“だしを濃く”とる方法があります。顆粒だしはお手軽ですが、塩分も含まれています。
- ・今回は、昆布とかつお節で“一番だし”を作ってみましょう。
- ・濃い味付けは、食べ過ぎにつながりやすくなります。
- ・汁ものは“具たくさん”が日常的になってきました。今回は、ごぼうやれんこん、こんにゃくなどの食物繊維が多く、噛み応えのある具材が入っています。
- ・大豆は不飽和脂肪酸が多く含まれ、抗酸化作用もあると言われています。

### 三色野菜のごま酢和え



- ・副菜は、野菜料理にしましょう。
- ・野菜の摂取量は、1日350g以上(内、緑黄色野菜は120g)が目標です。
- ・調味料の“酢”は、食物の消化をゆっくりさせ、食後の血糖値の上昇を穏やかにするといわれています。
- ・“りんご酢”を使ったまろやかな酸味のごま酢和えです。

### ヨーグルト(ナッツのせ)



- ・決まった時間に食事ができればいいですが、夕食が遅い場合は空腹時間が長すぎることにより、“ドカ食い”になりやすく体重が増えやすくなります。
- ・ヨーグルトやナッツ類など糖質の少ない間食は、小腹が空いたときの補食になり、夕食の過食を防ぐこととなります。[ナッツの摂り過ぎは注意]
- ・体重コントロールは、糖尿病だけでなく、脂質異常症や高血圧の予防になります。

### 果物(キウイフルーツ)



- ・果物は、食物繊維やポリフェノール、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれていますが、一度にたくさんとり過ぎると血糖値が上がりにくくなります。
- ・キウイフルーツは、果物の中でも食物繊維が多く、酸味は胃内停滞時間を遅らせ、消化が遅くなり、血糖の上昇を抑えられるといわれています。

# 1. もち麦入りごはん



材料名	1人分	炊き上がり量
米	50g	110g
もち麦 ※	10g	22g
水	72cc	

(炊き上がり目安量: 2.2~2.3倍)

※今回は、米の重量の2割を混ぜています。

## 【計量の仕方】

米 1カップ(200cc) = 170gの重量とする。

(1合のカップ(180cc) = 150gと間違わないよう、ご注意ください)

## 【作り方】

- ① 人数分の米ともち麦をとぎ、40分~1時間、水に浸漬する。
- ② 分量の水をはかって入れ、炊く。

## ワンポイント!

- \* もち麦を炊くときは、水に浸す時間を長めにするか、蒸らす時間を長くすると、いっそう美味しくなります。
- \* もち麦は、野菜スープに入れても美味しくいただけます。

# 3. きゅうりの香りしょうゆ



材料名	1人分	
きゅうり	40g	
塩	少々	
生ワカメ(塩蔵)	7g	
a   ニンニクすりおろし	1g	
しょうゆ	3g	小さじ1/2
ごま油	1g	小さじ1/4
鷹の爪(輪切り)好みで		

## 【作り方】

- ① きゅうりは縦半分切り、斜め切りにする。塩を少々加え、和える。
- ② しんなりして水分が出たら、流水して塩を流し、水気をしぼる。
- ③ ワカメは流水して塩を落とし、食べやすい長さに切る。  
熱湯を掛けて冷水に取り、水気をしぼる。
- ④ aを合せ、②③を加えて和える。(好みで鷹の爪を加える)。
- ⑤ 器に盛付ける。

## 2. 豚肉のしょうが焼き



材料名	1人分	
豚ロース しょうが焼き用	70g	2枚
a しょうゆ	2g	小さじ1/3
玉ねぎ	20g	
小麦粉	2g	小さじ2/3
油 (1)	2g	小さじ1/2
しょうが	8g	
b しょうゆ	6g	小さじ1
みりん	6g	小さじ1
酒	5g	小さじ1
玉ねぎ	20g	
ピーマン	10g	1/3ヶ
しめじ	15g	
油 (2)	1g	小さじ1/4
プリーツレタス	6g	1枚
キャベツ	30g	
ブロッコリー	15g	1房
塩	少々	
ミニトマト	10g	1個
和風ドレッシング	5g	小さじ1
だし汁(昆布・かつおだし)	5g	小さじ1

### 【下準備】

- \* aの玉ねぎをすりおろし、しょうゆと合わせておく。
- \* しょうがをすりおろし、bと合わせて“しょうがダシ”を作っておく。

### 【作り方】

- ① 豚肉は、脂の部分をとリ、筋を切る。
- ② チャック付き袋に①とaを入れ、約20分漬け込む。
- ③ 玉ねぎはうす切り、ピーマンは3mm幅くらいのスライス、しめじはいしづきをとる。
- ④ キャベツは千切り、ミニトマトは洗っておく。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯に塩を加えて茹でる(3~5分)。ざるに取り、そのまま冷ます。
- ⑥ ②の豚肉に、茶こしで小麦粉をふるう。
- ⑦ フライパンに油(1)を熱し、⑥を焼く。焼き色が付いたら裏返してサッと焼き、一度、バットに取り出す。
- ⑧ 同じフライパンに油(2)を足し、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを加えて炒める。
- ⑨ 火が通ったらbの“しょうがダシ”を1/3量加えて調味し、バットに取り出す。
- ⑩ フライパンに⑦の豚肉を戻して火にかけ、残りの“しょうがダシ”を加えて絡ませる。
- ⑪ お皿に、プリーツレタス、④⑤の付け合せを盛り、豚肉と炒めた野菜を盛付ける。
- ⑫ 和風ドレッシングと、昆布・かつおだし汁を1:1で割り、サラダに掛ける。

**※ごろごろ野菜の汁もので取っただし汁を使用します**

### ワンポイント!

- \* 生姜の皮むきは、スプーンを使うとおき過ぎず、隅々まできれいに無駄なくむけます。
- \* だし汁で、しょうゆやポン酢を割ることで、減塩の調味料ができます。

## 4. ごろごろ野菜の汁もの



### 【下準備】

- \* 干し椎茸はサッと水洗いし、ぬるま湯に浸しておく。

一番だしの材料(6人分)		
だし昆布	10g	だし汁 1人130cc
かつお節	20g	
水	1000ml	

材料名	1人分	
ごぼう	10g	
れんこん	20g	
かぼちゃ	25g	
こんにゃく	10g	
蒸し大豆	10g	
干し椎茸	2g	
長ネギ	5g	
塩	0.3g	
薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① 一番だしを作る。
  - (1) だし昆布はペーパータオルで表面をふき、鍋に5カップの水と昆布を入れ30分くらい浸す。
  - (2) 火に掛けて、沸騰する直前に昆布を取り出す。
  - (3) かつお節を加え、再び沸騰したら火を止め、沈殿するまで待つ。
  - (4) ざるにペーパータオルを敷き、(3)をこす ⇒ **ドレッシング用に30cc取っておく**
- ② ①の一番だしに椎茸の戻し汁を加え、4カップ分のだしを作る。
- ③ 材料を切る
  - ・ごぼう : 小口切りにし、水に浸す
  - ・れんこん : いちょう切りにし、酢水に浸す
  - ・かぼちゃ : いちょう切りにする。
  - ・こんにゃく : スプーンで薄く切り、③の沸騰したお湯で1分茹でる
  - ・だし昆布、椎茸 : 食べやすい大きさに切る
  - ・長ネギ : 小口切りにし、水にさらす。
- ④ ②のだし汁にネギ以外の③と蒸し大豆を加え、食材が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩としょうゆを加えて調味する。
- ⑥ 汁をお椀に盛り、長ネギをのせる。

### <一番だしの取り方>



## ～ 紹介メニュー ～

### 三色野菜のごま酢和え



材料名	1人分	
もやし	50g	1/4袋
ほうれん草	20g	1株
人参	5g	
a	りんご酢	5g  小さじ1
	薄口しょうゆ	5g  小さじ1
	すりごま	5g  小さじ1

#### 【作り方】

- ① もやしはサッと洗い、ざるに取る。
- ② ほうれん草は根元を落とし、3cm幅に切る。根元と葉に分ける。
- ③ にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ④ 沸騰したお湯に、③、②の根元、葉、①と、火通りにくい順に入れ、茹でる。
- ⑤ 茹でたらざるに取り、そのまま冷ます。冷めたら水気をよくしぼる。
- ⑥ aを合わせ、⑤を加えて和える。
- ⑦ 器に盛付ける。

### ヨーグルト(ナッツのせ)

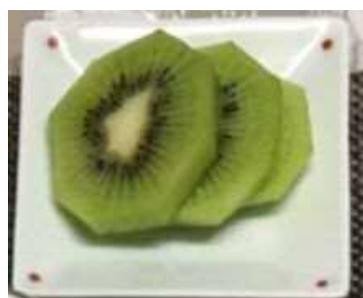


材料名	1人分	
ヨーグルト(無糖)	50g	
ミックスナッツ(無塩)	5g	

#### 【作り方】

- ① 器にヨーグルトを盛る。
- ② ミックスナッツをトッピングする。

### 果物(キウイフルーツ)



材料名	1人分	
キウイフルーツ	50g	1/2ケ

#### 【作り方】

- ① 皮をむき、スライスする。
- ② 器に盛り付ける。