

令和2年度 第 8 号 11月19日「食育の日」発行

二戸食材を使った  
野菜たっぷり減塩  
レシピです！

に こ に こ  
**二戸二戸レシピ**



**健康テーマ 「 糖尿病について 」**

**今月のテーマ食材 「 米 」**

毎月25日 <sup>にこしょく</sup>二戸食の日 毎月28日「いわて減塩・適塩の日」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

二戸市のホームページにもレシピと写真を掲載しています

## 健康テーマ「**糖尿病**について」

11月14日は世界糖尿病デーです。日本では約2000万人が糖尿病及び糖尿病予備軍となっています。糖尿病は自覚症状が現れにくい病気なので健診を受け異常が認められた場合は早期に治療を始めないと合併症を起こす危険性が高くなります。働き盛りの40歳代男性の約5割が未受診又は治療を中断しているのが現状です。

### 糖尿病の合併症

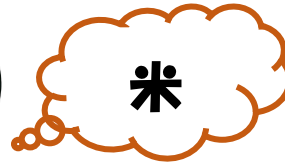
網膜症による**失明**、腎症による**人工透析**、神経障害による**手足のしびれ**  
狭心症、心筋梗塞、脳卒中、歯周病、感染症など

糖尿病の予防・改善のためには食事と運動の生活習慣の改善が必要！！

- 一日3食、同じ時間帯に腹八分目になるくらいの量を食べましょう。
- ご飯・パン・麺・アルコール・菓子・果物・砂糖入り飲料等からの糖質をとりすぎないようにしましょう。
- 野菜・海藻・きのこ・こんにゃく等から食物繊維をとりましょう。
- 禁煙しましょう。
- 運動や身体活動量を増やしましょう。

定期的に健康診断を受け、適切な治療を受けましょう。

## 二戸の食材



- ◎ お米はエネルギーのもとである炭水化物や体を作ってくれるたんぱく質、脂質等を含み、体を動かすガソリンともいえます。その他にもカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれています。
- ◎ ごはんは粒状でそのまま食べるので、消化吸収に時間がかかる「腹もち」のよい食材です。ごはんに含まれるでんぷんの一部は「難消化性でんぷん」として、小腸で消化吸収されずに食物繊維のような働きをするので便の量を増やし、ダイエットの大敵の便秘改善も期待できそうです。

### 朝食にはごはんが一番！

- ◎ 睡眠時は1日の中でもっとも体温が低く、心拍数は少なく、血液の流れもゆったりとしますが、睡眠中にもエネルギーは消費されているので、朝はエネルギーの補給が必要になります。ごはんなどに含まれている炭水化物は、消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行き渡り、あらゆる臓器の活動エネルギーになるので朝ごはんに最適です。どのようなおかずとも相性が良く、栄養豊富なお米ですが、年々消費量が減っています。よくかむと甘みを感じるおいしい新米を味わってください。



# 「ごはん蒸しパン」



幼児食にもおすすめ

エネルギー

塩分

167 kcal

0.3g

余ったごはんで簡単に作ることができ、お子様の間食にもピッタリです。  
混ぜ込むものを変えれば、さまざまな味や彩りのものを作ることができます。  
ぜひ、お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

## 材料(子ども1人分)

冷ごはん	10g
ミックスベジタブル	25g
牛乳	大さじ2
水	大さじ1
ホットケーキミックス	大さじ2

## 作り方

- ① ミキサーにごはんと牛乳、水を入れて混ぜる。
- ② ミックスベジタブルは下茹でし、ザルにあげて水気をきっておく。
- ③ ボウルに①、②、ホットケーキミックスを入れて良く混ぜる。
- ④ 耐熱の子ども用マグカップの7～8分目まで生地を流し入れる。
- ① カップを電子レンジに入れ、600Wで1分半程度加熱する。  
つまようじを刺して、生地がついてこなければ完成。

※マグカップではなく、カップケーキ用のカップや小さめの紙コップでもいいです。ただし、電子レンジで加熱するので、アルミ素材のものは使用しないでください。蒸し器を使う場合は15分程が目安です。

## 「 雑穀入りライスオムレツ 」



エネルギー	塩分
384 kcal	1.0 g

雑穀には食物繊維やミネラル類が豊富に含まれています。

忙しくて主食・主菜・副菜を用意が出来ない日には、これ1品で主食と主菜の両方を補うことができます。具材を変えていろいろ作ってみてください。

### 材料(2人分)

雑穀ごはん	200g
ミックスベジタブル	80g
スライスチーズ	1枚
卵	2個
こしょう	少々
食塩不使用バター	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2

### 作り方

- ① 雑穀を混ぜてごはんを炊いておく。
- ② ミックスベジタブルは下茹でし、水気をきっておく。
- ③ チーズは手で細かくさいしておく。
- ④ ボウルに卵を溶き、ごはん①と②、③、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、④を流し入れる。
- ⑥ ⑤をお皿にひっくり返し、オムレツの形にしたら完成。

※電子レンジで作る場合は、⑤を耐熱容器に流し入れ、600Wで4分を目安に加熱してください。加熱が足りなければ様子を見て追加してください。

## 「 鮭ときゅうりのおにぎらず 」



エネルギー	塩分
343kcal	0.9g

おにぎらずはお米と好きな具材を合わせてのりで巻くだけという簡単な料理です。

お米は栄養が豊富で、たんぱく質のものや野菜などと合わせるとバランスよくなります。

### 材料(2人分)

雑穀ご飯	300g	
A {	すし酢	大さじ1/2
	白ごま	小さじ1
鮭フレーク	20g	
スライスチーズ	1枚	
きゅうり	半本	
大葉	2枚	
海苔	2枚	

### 作り方

- ① 雑穀ご飯に A を入れて軽く混ぜ、4等分しておく。
- ② スライスチーズは半分に切る。
- ③ きゅうりは斜めに薄く切る。
- ④ 大葉は千切りにする。
- ⑤ まな板の上にラップを広げ、1枚の海苔をおいて、まん中にご飯の1/4量をのせて広げる。その上に鮭フレーク、大葉、スライスチーズ、きゅうりの順にのせ、上からご飯をのせて四方から海苔をおって包み、ラップで軽く抑え、長方形にし、真ん中を半分に切る。

## 「 まいたけと牛ひき肉の卵とし丼 」



良質のたんぱく質を含む牛肉と卵は体力を強化し、抵抗力を高めます。

米と卵の組み合わせは、卵が米に足りないアミノ酸の一種メチオニンを補ってくれるのでアミノ酸バランスが良くなります。

エネルギー	塩分
408kcal	1.0g

### 材料(2人分)

雑穀ご飯	300g	
まいたけ	50g	
牛ひき肉	50g	
卵	1個	
生姜(チューブ)	1cm	
サラダ油	小さじ1	
レタス	10g	
A	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
小ねぎ	2本	

### 作り方

- ① 雑穀を混ぜてごはんを炊いておく。
- ② まいたけは、食べやすい大きさに裂いておく。
- ③ レタスは千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛ひき肉と生姜を入れて炒め、Aを加えて味をつけ、まいたけを加えてさっと炒め、割りほぐした卵を回しかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、ふたをして蒸らす。
- ⑤ 器にごはんを盛り、③をのせ、その上に④をのせ、小口切りした小ねぎをのせる。

## 「さば缶雑炊」



高齢者にもおすすめ

エネルギー	塩分
408 kcal	0.9 g

雑炊は、胃腸にやさしく、消化を助けてくれます。しかし、水分が多く、飲み込みやすいので、噛まずに飲み込むことのないようにしてください。  
温かい雑炊でからだを温め、風邪をひかないようにしましょう。

### 材料(2人分)

ごはん	240g
さば缶(水煮)	180g(1缶)
もやし	100g
しょうが	少々
しいたけ	20g
にんじん	10g
小ねぎ	20g
ごま油	小さじ1
かつおだし	300cc

### 作り方

- ① しょうがは干切り、しいたけは石づきをとり薄切りに、にんじんはすりおろし、小ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、もやし、しょうが、しいたけを炒める。
- ③ ②にごはん、さば缶、すりおろしたにんじん、かつおだしを加え煮る。
- ④ ③を器に盛り、上から小ねぎを散らす。