

令和2年度 第 12 号 3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「腎臓病について」

今月のテーマ食材「雑穀」

毎月25日 ^{にこしょく}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 TEL 23-1316

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「腎臓病について」

腎臓は、老廃物や塩分を体外へ排出、体内環境のバランス調整、血圧調節、血液の生成促進、丈夫な骨を作る等、生命と健康を維持するための重要な働きがあります。

高血圧や糖尿病が悪化すると自覚症状がないまま腎臓の機能が低下して腎不全になり、人工透析が必要になることがあります。治療には高額な医療費と多くの時間がかかり、仕事や日常生活への影響は深刻なものとなります。

だから、**予防と早期発見、適切な治療が重要！！**

- 健診で血圧、血糖、HbA1c、尿糖、クレアチニン、eGFR、尿たんぱく等の数値をチェックし、異常が見られたら適切に治療しましょう。
- 漬け物、汁物、加工食品を食べる回数や量、調味料の使用量を控えて塩分を減らしましょう。
- ご飯、パン、麺、芋類、お菓子、アルコール、砂糖入り飲料、果物の摂りすぎを防ぎ糖分量を減らしましょう。
- 野菜をたっぷり食べましょう。（ただし、かぼちゃ、とうもろこしは糖質が多いので食べ過ぎないように。）

腎機能が著しく低下すると、穀類・肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質、生野菜や果物のカリウム、水分などの厳しい制限が必要になります。

二戸の食材



雑穀



◎ 二戸地域では、あわ、ひえ、きび、たかきび、アマランサスなどといった多種類の雑穀が栽培されていることが特徴の1つです。また、中山間地域である二戸地域では、圃場の傾斜が雑穀栽培に適しており、丁寧な栽培管理により、雑穀は支えられています。

雑穀のパワー

あわ	自然の甘味とプチプチ感が特徴。鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれている。
ひえ	マグネシウムなどのミネラルがバランスよく含まれ、たんぱく質、ビタミンB1も豊富に含まれる。
きび	食物繊維、亜鉛が豊富でもちもちした食感が特徴。
たかきび	ポリフェノールを多く含み食物繊維も豊富。もちもちした弾力感でひき肉料理に使われる。
アマランサス	高たんぱく、アミノ酸のバランスが良くミネラルが豊富。

「 雑穀だんご 」



幼児食にもおすすめ

エネルギー

塩分

128 kcal

0.1 g

※ 3個が1人分です。

きびやあわ以外でも、お好きな雑穀で試してみてください。

さつまいもの自然な甘みで、お砂糖なしでも美味しくいただけます。

すりごまやココアなどをまぶしてアレンジすることもできます。

材料(炊飯器 1回分)

きび	1/2 カップ
あわ	1/2 カップ
さつまいも	300g
水	1 カップ
塩	ひとつまみ
きなこ	大さじ2

作り方

- ① きびとあわは洗い、1時間ほど水に浸しておく。
- ② さつまいもの皮をむき、1cm角に切る。
- ③ 雑穀をざるに上げ、水気をきる。
- ④ 炊飯器に雑穀を入れてさつまいもをのせ、水、塩を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、熱いうちにボウルやすりばちに移し、すりこぎなどで潰す。
- ⑥ ピンポン玉くらいの大きさに丸めて団子をつくり、きなこをまぶす。

「 卵入り雑穀ごはんのおやき 」



エネルギー	塩分
385kcal	1.0g

いつものご飯に雑穀を入れて炊くだけで不足がちな栄養素を補うことができます。雑穀の効果を得るには毎日とることがポイント。
忙しい朝に簡単にできる、おやきです。

材料(2人分)

雑穀ご飯	260 g	
卵 (L)	1 個	
ミックスベジタブル	30 g	
玉ねぎ	10 g	
A	しらす干し	5 g
	白ごま	小さじ1
	ピザ用チーズ	20g
	削り節	1 袋 (5g)
	顆粒コンソメ	1 g
	しょうゆ	小さじ 1/3
サラダ油	小さじ2	

作り方

- ① ご飯に雑穀を入れて炊いておく。
- ② ミックスベジタブルは溶かしておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、ミックスベジタブル、玉ねぎ、Aを加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、④の 1/2 量を入れて平らに広げる。焼き色がついたら返し、もう片面にも焼き色をつける。残りも同様に焼く。

「 雑穀入り豆腐ハンバーグ 」



エネルギー	塩分
240kcal	0.9g

プチプチ、モチモチした食感の雑穀をハンバーグのつなぎに利用。
ひき肉を使わないのでヘルシーな一品になります。

材料(2人分)

もちきび	大さじ2
あわ	大さじ2
玉ねぎ	50g
にら	20g
豆腐	100g
ツナフレーク (ノンオイル)	70g
片栗粉	大さじ2
塩・こしょう	少々
ケチャップ・中濃ソース	各大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
ミニトマト	4個
レタス	適量

作り方

- ① もちきび、あわは洗い、小鍋に入れ、水100ccを加え強火にし、煮立ったら弱火で10分煮て、火を止めそのまま10分蒸らす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、オリーブ油(大さじ1/2)で炒める。
- ③ 豆腐は水けをきる。ツナは汁けをきる。
- ④ にらは5mmに切る。
- ⑤ ボウルに①～④の材料、片栗粉、塩・こしょうを加えてよく混ぜ、2等分にして小判形に整える。
- ⑥ 残りのオリーブ油でハンバーグの両面を色よく焼く。
- ⑦ ケチャップと中濃ソースは混ぜて火にかけソースを作る。
- ⑧ 皿にハンバーグをのせ、ソースをかけ、レタスとミニトマトを添える。

「きび入りひじき煮」



エネルギー	塩分
85kcal	0.7g

ひじきの煮物にきびをゆでて混ぜるだけで栄養価がプラスされる一品です。
きびの黄色でいろどりも良くなり、プチプチ食感も楽しめます。

材料(2人分)

ひじき(乾燥)	5g	
にんじん	20g	
ごぼう	20g	
しいたけ	2枚	
油揚げ	1/2枚	
ピーマン	1/2個	
きび	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
A	出し汁	100ml
	みりん	大さじ1/2
	醤油	大さじ1/2

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水けを切っておく。
- ② にんじん、ごぼうは千切りにする。
- ③ ひじきは水で戻し、水けを切っておく。
- ④ 油揚げは油ぬきをし、しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ⑤ ピーマンは種を取って千切りにする。
- ⑥ 鍋にごま油を入れて②、③、④を入れて炒め、油がなじんだらAを加えて煮る。煮汁が少なくなったらピーマンときびを入れて軽く煮て、味をなじませる。

「辛くない雑穀入り麻婆豆腐」



エネルギー	塩分
172kcal	0.9g

きびを使って肉の分量を少なめにしたヘルシーな麻婆豆腐です。辛味を使っていないので、辛いのが苦手な方でも食べることができます。豆腐は茹でると水分が抜けるので、少ない調味料でもおいしくいただくことができます。

材料(2人分)

絹豆腐	1/2丁
豚ひき肉	20g
きび	大さじ2
しいたけ	20g
ねぎ	20g
ごま油	小さじ1
みそ	小さじ1
おろししょうが	少々
鶏ガラスープの素	2g
水	1/2カップ

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でて水気を切っておく。
- ② 絹豆腐はさいの目に切ったら、お湯で茹でてザルにあげ水分を切っておく。
- ③ しいたけ、ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③、ひき肉を炒める。
- ⑤ 絹豆腐、きび、みそ、おろししょうが、鶏ガラスープの素、水を加えて煮る。