

健康応援！栄養教室～血糖値編～

【開催回数】 年2回(平成 28 年7月 26 日、平成 28 年 12 月 20 日)

【と ころ】 中標津町保健センター

【目 的】 食生活に関心を持ち、知識を深め生活習慣病の予防・改善を心がけることができる

【対 象 者】 中標津町民

【内容】

- ・生活習慣病予防の話
- ・調理実習、試食

【参加者の感想など】

- ・調理を通して実際に入っている調味料や材料が分かって、実際に食べたときに入っているものの味を感じることができました！とても美味しかったです！
- ・素材の味を活かして調理すると薄味でもしっかりした味になるとわかった。
- ・野菜をしっかり意識して食べようと思う。昼のパン食よりごはんをきちんと食べる方が腹持ちよく間食せずに済むのかなと思った。
- ・うす味なのにこくがあり美味しく参考になり楽しかったです
- ・はじめて参加しましたがとても楽しかったです。また参加したく思いました。ありがとうございました。
- ・主人と二人血糖値に充分注意した生活を心がけたいのですが…おやつとアルコールを減らす生活はムズかしいです。カッテージチーズ初めてレモンで作りました。レモンだと酸味がいいですね。
- ・大変美味しくご馳走になりました。牛乳(ミルク)味噌汁、作る前抵抗を感じましたが食べてみておどろきました。うす味でも工夫によって十分に味わうことができました。
- ・とても参考になりました。今後も参加したいと思います。今日はありがとうございました。
- ・これからも出来るだけ手作りしたいと思います。



～なかしべつ牛乳で作る～

具たっぷりミルク味噌汁

材料（3人分）

- ・だし汁 450cc
- ・味噌 12g
- ・牛乳 150cc
- ・きゃべつ 135g
- ・人参 45g



エネルギー	60Kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.3g
炭水化物	7.5g
食物繊維	1.4g
塩分	0.7g

- ① 野菜は洗い、干切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①を加え柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に味噌を溶き入れ、牛乳を加え温める。

電子レンジでだし汁を作ろう

（作りやすい分量）

- 水 500cc
- 昆布 約10cm角1枚
- かつお節 15g程度

（作り方）

- ① 耐熱容器に水、昆布、かつお節を加えひと混ぜし、ふんわりとラップをかける。
- ② 電子レンジで600wで5分加熱する。
（水がお湯になるくらいまで加熱。煮立つ前に取り出す）
- ③ ②をこしてできあがり

ヘルシー酢豚

材料（3人分）

- 豚もも薄切り肉 150g
- 塩こしょう 少々
- A 酒 小さじ1と1/2
- 片栗粉 大さじ1程度
- ピーマン 90g
- 玉ねぎ 90g
- 椎茸 75g
- にんにく（みじん切り） 少々
- ショウガ（みじん切り） 少々
- 酒 大さじ1と1/2
- B 酢 大さじ3
- B 砂糖 大さじ1
- B しょうゆ 大さじ1弱
- B ケチャップ 大さじ1/2



エネルギー	148Kcal	たんぱく質	12.7g
脂質	3.2g	炭水化物	15.2g
食物繊維	2.5g	塩分	1.1g

- ① 豚もも肉は一口大に切り塩こしょうをし、ポリ袋に入れ、Aの酒を加え軽くもんでおく。
- ② ピーマン、玉ねぎ、椎茸を一口大に切る。
- ③ ①に肉の袋に片栗粉をいれて混ぜ、一口大に丸める。
- ④ Bの調味料をあわせておく。
- ⑤ フライパンに酒、にんにく、ショウガを入れ弱火にかけ②の野菜と③の肉、大さじ3程度の水を入れて蒸し焼きにし、火が通ったらBの調味料を入れ弱火で煮立たせる。

ブロッコリーの自家製チーズ和え

材料（3人分）

- ブロッコリー 180g
- レモン汁 小さじ3
- 牛乳 300
- 白ごま 小さじ1
- Aごま油 小さじ2
- A一味唐辛子 少々
- A砂糖 小さじ1/3
- Aすりおろしにんにく 少々
- A塩 ひとつまみ



エネルギー	118Kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	6.7g
炭水化物	9.9g
食物繊維	2.8g
塩分	0.2g

- ① ブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジで2分程加熱して火を通す。
- ② 鍋に牛乳を入れて火にかけ、フツフツしてきたら火を止め、レモン汁を加えて混ぜる。しばらくすると、モロモロとした豆腐状のものと黄色がかった水分に分かれる。
- ③ ②をザルでこして水気を切る。
- ③ 2にAを加えて混ぜる。ブロッコリーを加えて軽く混ぜ器に盛り、白ごまをふる。