



R6 年度 できる！わかる！栄養講座 和菓子と洋菓子健康に良いのはどちら？ ～血糖値が少々高めは大丈夫？！～



減塩

《食事 1 人分》 エネルギー量 578kcal 蛋白質 27.5 g

食物繊維 13.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g



〈多くのご参加がありました。〉



ひじき入りおからナゲット (主食 2 つ)

材料《2 人分》

とりおね肉 (皮なし)・・・100 g

A おからパウダー・・・20 g

水・・・・・・・・・・80 ml

ひじき・・・・・・・・大さじ 1

だし・・・・・・・・・・50 cc

B みりん・・・・・・・・小さじ 1

しょうゆ・・・・・・小さじ 1

しょうが・・・・・・1 かけ

酒、しょうゆ・・・各大さじ 1/2

片栗粉・・・・・・・・大さじ 1

サラダ油・・・・・・大さじ 1

レモン・・・・・・・・1/4 切れ

作り方

① おからパウダーは A の分量の水を加えて 10 分ほど置き、ふやかす (生のおからにもどす)。

② 乾燥したひじきはたっぷりの水に 10 分ほど浸してもどし、ザルに上げて水気をきる。

鍋に B の調味料を入れ中火で、ひじきとしょうが (細いせん切り) を加え弱火で汁けがなくなるまで煮る。

② とり肉は、皮や筋を取り除き 1 口大にそぎ切りした後、細かく切る。

③ ボウルにとり肉と、①でもどしたおから、②のひじきの煮物を加えて混ぜ、片栗粉を加えてさらに混ぜる。

④ フライパンに油を入れスプーンで小さめの小判型に形を作り入れる。返しながらかきつね色になるまで焼く。

⑤ 器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。



〈1 人分〉

エネルギー 186Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.0 g



切り干し大根の甘酒みそサラダ (副菜 1 つ)

材料《2 人分》

切り干し大根・・・20 g

ほうれん草・・・・60 g

甘酒 (米こうじ)・・・大さじ 2

A みそ・・・・・・・・小さじ 1

ごま油・・・・・・・・小さじ 1

酢・・・・・・・・小さじ 1

青しそ・・・・・・・・2 枚

作り方

① 切り干し大根は、さっと洗ってボウルに入れる。長ければ切っておく。ヒタヒタの水を加え、10 分間置く。

水けをしっかり絞る。

② ほうれん草は、下茹でして、水気を切っておく。3cm 程度の長さに切る。

③ ①と②をボウルに合わせ、せん切りした青しそと A の調味料を合わせる。

〈1 人分〉

エネルギー 72Kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 2.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 0.4 g





野菜を食べるスープ（副菜1つ）

材料《2人分》

だいこん・・・100g
しめじ・・・50g
白菜・・・100g
玉ねぎ・・・50g
ベーコン・・・1枚
はだか麦・・・小さじ2
水・・・300cc
コンソメ・・・1個
こしょう・・・少々

作り方

- ① 材料を1cmの角に切る。
鍋に、野菜とベーコンを入れて、弱火で炒める。
- ② 野菜がしんなりしてきたら、定量の水とはだか麦を入れ、弱火で煮る。
- ③ コンソメを入れ、こしょう少々をふる。



季節の野菜をたっぷり
入れて作りましょう。
煮る前に炒める!がポイントです。

〈1人分〉

エネルギー72Kcal たんぱく質3.4g 脂質2.1g 食物繊維3.1g 食塩相当量1.3g



はだか麦ご飯（主菜1.5つ）

作り方

〈1人分〉

1人分 150g

エネルギー248Kcal たんぱく質6.7g 脂質0.7g 食物繊維1.5g 食塩相当量0g

高血糖を防ぐ食事のとり方

野菜・海藻類から食べる。

糖の吸収が穏やかになり、急な血糖値の上昇を抑えることができる。



ゆっくり食べて腹8分目に

ゆっくり食えると血糖値が上がりにくくなる。
食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になる。



夕食は就寝する3時間前までにすませる

1日3食きちんと食べる。
甘いお菓子の間食は特に要注意。



食品の栄養成分表を確認する

お弁当や加工食品などには、糖質（炭水化物）量が表示されています。
確認する習慣を

栄養成分表示 (000g 当たり)

熱	000kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

間食は、できるだけ控える

1日3食きちんと食べる。
甘いお菓子の間食は特に要注意。



お菓子やお酒類は買い置きしない。

食べる分、飲む分だけ買いましょう。
あるとつい手が伸びてしまいます。

