



ヘルシー料理で
健康づくり!

食 物 纖 維

たっぷり の 献立

簡単に作れて食べごたえあり!
食物繊維が豊富に含まれる低カロリーの
レシピです。

- 料理制作 / 満留邦子 (料理研究家・管理栄養士)
- 撮影 / 横山新一
- 構成・スタイリング / 野澤幸代

いか納豆手巻き



ひじきと根菜の混ぜごはん



きのこ青菜のすまし汁

549
kcal
塩分 3.4g
(1人分)

ひじきと根菜の 混ぜごはん

材料 (2人分)

ごはん…300g / 芽ひじき (乾燥) …8g / れんこん…75g / 鶏ひき肉…100g / 酒…大さじ½ / しょうが (みじん切り) …½かけ分 / にんじん (細切り) …½本分 / **A**【しょうゆ…大さじ1¼、みりん・だし汁または水…各大さじ1】 / みつば (ざく切り) …½束分 / サラダ油…大さじ½

作り方

- ①ひじきは水で軽く洗い、15分ほど水に浸して戻し、水けをきる。
- ②れんこんは皮をむいていちょう切りにし、水にさらして水けをきる。
- ③ひき肉に酒をかけてほぐす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③、しょうがを炒める。肉の色が変わったら、①、②、にんじん、**A**を加えて汁けがなくなるまで炒め煮にする。
- ⑤温かいごはんに、④、みつばを混ぜる。

2種類の食物繊維で血糖値対策 **COLUMN**

食後の血糖値をコントロールするには、前ページの通り、食事に食物繊維をとり入れると効果的です。

食物繊維には大きく分けて「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。「水溶性食物繊維」は海藻やフルーツなどに含まれ、血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンの分泌を少なくしてくれます。一方、「不溶性食物繊維」は玄米やきのこ、根菜などに含まれ、噛む回数を増やして早食いを防止してくれます。

いか納豆手巻き

材料 (2人分)

いか (刺身用細切り) …70g / 納豆 (たれ・からし付き) …50g / たくあん漬け…15g / 青じそ…4枚 / 焼きのり (全形) …2枚

作り方

- ①いかは長ければ4~5cmに切り、たくあんは5mm角に切る。
- ②納豆に添付のたれとからしを混ぜ、①と混ぜ合わせて器に盛る。
- ③青じそは縦半分に切り、のりは4つに切り、②に添える。

きのこ青菜のすまし汁

材料と作り方 (2人分)

だし汁1½カップを沸かし、2cm長さに切った小松菜40g、長さを半分にしたえのきたけ40gを煮て、しょうゆ小さじ½、塩少々で味つける。

どちらの食物繊維も消化管内でふくらみ、食べ物が胃の中でとどまる時間を長くするので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。食事の際は、まず食物繊維を含むものから食べましょう。

また、上のレシピの「いか納豆手巻き」のように、のりで巻くなど「手間取り料理」もゆっくり食べることにつながり、急激な血糖値の上昇を防ぎます。

食物繊維と食べ方の工夫で、食後高血糖を防ぎましょう。