

健康食のすすめ

カさんまる ～噛ミング30ランチで糖尿病予防～

前橋市健康増進課



管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



厚生労働省では、ひとくち30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30」を提唱しています。

噛むことで①食べすぎ防止②糖の吸収がおだやかになる③脳の働きがよくなるなど様々な効果があります。

こんにやく・さきいか・ごぼうなど噛み応えのある食材を使ったレシピで噛む回数を増やしましょう。

【1食分の栄養価】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
ごはん 1人130g	218	3.3	0.4	48.2	0.4	0.0
かじきまぐろの黒酢南蛮	182	14.2	9.9	7.7	0.9	0.8
噛みかみサラダ	48	1.9	1.9	6.4	2.0	0.4
白こんにやくのずんだ和え	80	4.3	2.2	12.0	4.3	0.3
エリンギの卵スープ	37	3.2	1.5	5.5	2.5	0.9
オレンジのミルクゼリー	87	2.6	4.5	9.5	0.1	0.1
合計	652	26.2	20.0	89.3	9.8	2.5
	kcal	g	g	g	mg	g

作り方（4人分）

かじきまぐろの黒酢南蛮

かじきまぐろ	4切れ(1切れ70g)
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
きゅうり	50g
赤パプリカ	40g
もやし	80g
にんにく	5g
しょうが	10g
長ねぎ	10g
ごま油	小さじ1
黒酢	大さじ3
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
白いりごま	小さじ2

- ①きゅうり、パプリカは細切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たらAを入れて、パプリカ、もやしをさっと炒め、火を止めてからきゅうりを入れる。鍋から野菜を取り出し、鍋に残った汁は水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③かじきまぐろはスティック状に切って、片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を入れて焼く。
- ④お皿に③のかじきまぐろを盛り、②の野菜と汁を順にかけ、白髪ねぎを飾り、白ごまをふる。

噛みかみサラダ (噛むカムレシピコンテスト作品)

ごぼう	120 g
にんじん	120 g
さきいか	10 g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- ①ごぼうは大きめのさがきにする。
にんじんは太めのせん切りにする。
- ②ごぼうとにんじんをゆでる。
- ③さきいかは細くさく。
- ④全てを混ぜて調味料で和える。

白こんにゃくのずんだ和え

白こんにゃく	120 g
にんじん	50 g
だし汁	100 ml
A	
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1/2
枝豆 (さやつき)	250 g
B	
砂糖	大さじ2
塩	少々

- ①白こんにゃくは半分に切って短冊切りにする。沸騰した湯で白こんにゃくを湯通し、ザルで水気をしっかり切る。
- ②にんじんは皮をむいて5mm幅の短冊切りにする。
- ③白こんにゃく、にんじん、だし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火にして煮る。にんじんがやわらかくなったら、Aを加えて5分煮る。煮上がったらザルにあけ、煮汁はとっておく。
- ④枝豆をさやから出し、薄皮を取る。③の煮汁とミキサーまたはすり鉢で粒が残る程度につぶし、Bで味つけをする。
- ⑤④に白こんにゃくとにんじんを入れてよく和える。

エリンギの卵スープ

えのき茸	80 g
エリンギ	100 g
きくらげ (乾)	4 g
水	600 ml
コンソメ	1 個
卵	1 個
水溶き片栗粉	
片栗粉	100 g
水	4 g
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
万能ねぎ	10 g

- ①えのき茸は根元を切り落とし、長さを1/4に切る。
エリンギは半分に切り、薄くスライスする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②きくらげは水で戻し、せん切りにする。
- ③鍋に水・コンソメを入れて火にかけ、①②を加えて煮る。
- ④沸騰したら塩・こしょうで味をととのえ、割りほぐした卵と水溶き片栗粉をあわせて入れる。
- ⑤卵のまとまり具合の良い所で火を止め万能ねぎを散らす。

オレンジのミルクゼリー

100%オレンジジュース	150 ml
砂糖	大さじ2
ゼラチン	5 g
水	大さじ2
生クリーム	40 ml
牛乳	60 ml

- ①ゼラチンに水を入れふやかす。
- ②鍋にオレンジジュースを入れて加熱し、砂糖を煮溶かして火を止める。
- ③②の鍋に①のゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ④ボウルに生クリームと牛乳を入れてよく混ぜる。
- ⑤④のボウルに③の液を少しずつ入れて全体をよく混ぜる。
器に流し入れ、冷やし固める。