

蔵増支部 テーマ「食べ過ぎ防止」

食べ過ぎを防止して「適正体重」を維持するために大切なこと☆

- 【1】 よく噛む！…噛み応えのある食材、大きさ、固さに工夫をして調理する
- 【2】 食物繊維を多く含む食品をとる
- 【3】 血糖値のジェットコースター現象を起こさない…食べる順番に気をつける
- 【4】 GI値[グリセミック指数]の低い(血糖値を上げにくい)食品を選ぶ
- 【5】 食べる時間も大切♡…脂肪をため込む働きの低い時間を知る《PM3:00 前後》



貝だくさんの炊き込みごはん



アレンジ A (いなり)



アレンジ B (のりまき)



材料(4人分)

米	1 合	GI 値	84
もち麦	50 g	押麦65	
鶏もも肉	1 枚		45
油揚げ	3枚 (5枚入り)		43
ごぼう	120 g		45
つきこんにゃく	180 g (1 袋)		24
しめじ	170 g (1 袋)		27
しいたけ	100 g		28
ひじき(乾)	大さじ 1		19
枝豆(水煮)	120 g		30
サラダ油	小さじ 2		
A	麵つゆ(2倍希釈)	大さじ 3	
	みりん	大さじ 1	
	水	40cc	

GI 値	84
押麦65	
	45
	43
	45
	24
	27
	28
	19
	30

作り方

- ① 米はといて、目盛りに合わせて水を計量する。
- ② ①にもち麦(とがないで使用可)を加え、30分以上浸漬しておく。
※もち麦分の水量はAで調整
- ③ ひじきはたっぷりの水でもどしておく。
- ④ ごぼうは大きめのささがき、その他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 枝豆は熱湯をかけておく。
- ⑥ ③④をサラダ油で炒める。Aを加え、全体に味がなじむ程度に炒め煮にする。
(完全に煮える必要はない)
- ⑦ ②に⑥を汁ごと入れて炊飯。
- ⑧ 炊きあがったら⑤を混ぜる。

「いなり」や「のりまき」にアレンジするとお子様でも食べやすくなります。

1人分の栄養価

エネルギー	464kcal	たんぱく質	23.4 g
脂質	8.6 g	食塩相当量	0.9g
食物繊維	43.3 g	(1日の目標量約20g以上)	

GI 値の目安
70 以上…高い
56~69…中
55 以下…低い