

♪ 血管内皮を守ろう ～高血糖予防～ ♪



男性レシピ(令和3年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

# 血管内皮を守ろう～高血糖予防～

修正

男性

令和3年度 佐賀市 健康づくり課  
食の健康教室伝達会

## 《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ（洗う）	70g	280g
米粒麦	10g	40g

<作り方>

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

## 《鶏肉のねぎ塩しモンだれ》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏もも肉(皮つき)…一口大に切る	70g	280g
酒	小さじ1/2	小さじ2
塩	0.3g	1.2g
キャベツ…2cm角に切り、ゆでてしぼる	50g	200g
豆苗…3等分に切り、ゆでてしぼる	20g	80g
赤パプリカ…5mm幅に切り、さっとゆでる	10g	40g
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1
長ねぎ…みじん切り	15g	60g
レモン汁	小さじ2	大さじ2・2/3
ごま油	小さじ1/4	小さじ1
鶏ガラスープ	1g	4g
片栗粉	小さじ1/2	小さじ2
水	小さじ2	大さじ2・2/3
レモン…いちょう切り	10g	40g

<作り方>

1. バットに鶏肉を入れ、酒・塩をもみこみ、10分程漬ける。
2. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひく。1の皮を下にして2分程焼く。焼き色が付いたら裏返してフタをし、弱火で3分焼き、火を止める。
3. 2にAを入れ、からめる。再び火をつけて弱火にし、とろみがついたら火を止める。
4. お皿に盛る。レモンを飾る。

## 《オクラの練りごまあえ》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
オクラ…1分ゆでてガクを落とし輪切りにする	40g	160g
ちくわ…5mm幅の半月切りにし、さっと湯通しする	15g	60g
ねりごま	5g	20g
すりごま	1g	4g
八方だし	小さじ1/2	小さじ2

<作り方>

1. ボウルにオクラ・ちくわ・Bを入れてあえる。
2. お皿に盛る。

# 《じゃがいものきんぴら》

## ＜作り方＞

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
じゃがいも	4cm長さの拍子木切りにし、レンジで加熱	50g	200g
にんじん		10g	40g
いんげん	…4cm幅に切りレンジで加熱	10g	40g
ごま油		小さじ1	大さじ1・1/3
八方だし		小さじ1	大さじ1・1/3
鷹の爪		0.2g	0.8g

1. フライパンにごま油をひき、中火でじゃがいも・にんじんを炒める。
2. 1にいんげん・八方だし・鷹の爪を入れて中火で野菜に火が通るまで加熱する。
3. お皿に盛る。

※レンジの加熱時間目安：じゃがいも・にんじん（2分半）、いんげん（1分）  
火の通り具合は材料によって異なるため、レンジ加熱後は必ず確認すること。

## ＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん (180g)	285	4.9	0.8	62.1	5	0.7	0.0
鶏肉のねぎ塩レモンだれ	203	13.6	12.3	8.9	46	0.9	0.9
オクラとちくわの練りごまあえ	58	3.6	2.6	6.0	88	0.8	0.5
じゃがいものきんぴら	89	1.3	4.1	11.4	10	0.4	0.4
合計	635	23.4	19.8	88.4	149	2.8	1.8

食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

## 今日の献立の野菜量

## ◆MEMO◆

緑黄色野菜 90g  
淡色野菜 65g  
野菜の量 155g

### 1食のごはん 早見表



体の動かし方	日常生活の内容
低い (I)	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心
普通 (II)	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客など、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合
高い (III)	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツなど活動的な運動習慣を持っている場合

	年齢	50～64歳			65～75歳			75歳以上		
	体の動かし方	I	II	III	I	II	III	I	II	
男性	体重	55kg	150	190	230	140	180	220	140	180
		60kg	180	220	260	170	210	250	150	190
		65kg	190	250	290	180	230	270	180	220
		70kg	220	270	330	210	260	300	190	250
		75kg	250	310	370	220	300	330	220	270
		80kg	260	330	370	250	310	370	230	290
		85kg	290	330	400	270	330	400	260	320
		90kg	300	370	430	290	370	430	270	330

※おおよその量です 単位：グラム

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より