

♪ 血管内皮を守ろう ～高血糖予防～ ♪



伝達会レシピ(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～

一般

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)	60g	240g
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。

＜鮭と野菜のマスタード炒め＞

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鮭切り身	80g	320g
黒こしょう	少々	少々
小麦粉	小さじ1	大さじ1・1/3
玉ねぎ … 縦1cm幅に切る	30g	120g
ブロッコリー … 小房に切る	30g	120g
パプリカ(赤) … 縦1cm幅に切る	20g	80g
八方だし	小さじ1	大さじ1・1/3
粒マスタード	小さじ1	大さじ1・1/3
オリーブ油	小さじ1	大さじ1・1/3
レモン … 薄い輪切り	1枚	4枚

＜作り方＞

1. 鮭に黒こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブ油をひき、鮭に火が通るまで焼き、取り出す。
3. 玉ねぎ・ブロッコリー・パプリカを入れ炒め、フタをして蒸し焼きにする。
4. Aを入れ、中火でからめる。
5. お皿に鮭と4を盛り、レモンを飾る。

＜ニラともやしのナムル＞

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
もやし	50g	200g
ニラ … 3cm幅に切る	15g	60g
鶏ガラスープの素(顆粒)	0.8g	3.2g
ごま油	小さじ1	大さじ1・1/3
すりごま	小さじ1	大さじ1・1/3

＜作り方＞

1. もやし・ニラを茹で、しぼる。
*火が通りやすい具材なので茹ですぎない
2. ボウルにBを入れ、1と合わせる。
3. 器に盛る。



＜小松菜と人参の海苔マヨ和え＞

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
小松菜 … 4cm幅に切る	60g	240g
人参 … 4cmの千切り	15g	60g
焼きのり … 細かくちぎっておく	全型1/2枚	全型2枚
八方だし	小さじ1/2	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1・1/2	大さじ2

＜作り方＞

1. 小松菜・人参を茹で、しぼる。
2. ボウルに焼きのり(飾り用に少量残す) 八方だし・マヨネーズを入れ、1と合わせる。
3. 器に盛り、残りの海苔をちらす。

<栄養量>

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	加減	鉄分	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
麦ごはん (150g)	249	4.3	0.7	54.3	5	0.6	0.0
鮭のマスタード炒め	201	20.5	8.1	10.7	43	1.0	0.7
もやしとニラのナムル	62	1.7	5.2	2.7	37	0.4	0.4
小松菜と人参の海苔マヨ和え	57	1.8	4.5	3.5	112	1.9	0.2
合計	569	28.3	18.5	71.2	197	3.9	1.3

今日の献立の野菜量

食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

緑黄色野菜 140g

淡色野菜 80g

野菜の量 220g

◆MEMO◆

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

※おおよその量です

性別	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

性別	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
女性	体重	40kg	70	100	140	70	100	130	70	100
		45kg	100	130	170	100	130	150	90	110
		50kg	130	150	190	110	150	180	100	140
		55kg	140	180	220	140	170	210	130	170
		60kg	170	210	250	150	190	230	140	180
		65kg	180	230	270	180	220	260	170	210
		70kg	210	250	310	190	250	290	180	230
		75kg	220	270	330	220	260	320	210	260

単位：グラム

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より