

イカときゅうりのゴマ酢炒め

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.230 H28.7



1人分栄養価

エネルギー	197kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	8.9g
食塩相当量	1.4g

野菜の量（皮などを除く）

90g/350g

（350gは

1日の野菜摂取目標量）

調理時間

10分位

【材料 4人分】

冷凍ロールイカ	400g
きゅうり	4本
サラダ油	小さじ4

A

すりゴマ（白）	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ2
ゴマ油	小さじ2

【作り方】

- ① 冷凍イカは解凍し、短冊切りにする。
- ② きゅうりはヘタを切り落とし、ポリ袋に入れて、麺棒などで大きめにたたいて割る。
- ③ Aを混ぜ合わせてゴマ酢を作っておく。
- ④ フライパンにサラダ油の半量を入れて中火で熱し、①を炒めてイカの色が変わってきたらいったん取り出す。
- ⑤ 残りのサラダ油を入れて中火で熱し、②をさっと炒める。
③のゴマ酢を合わせて加え、④のイカを戻して大きく炒め合わせる。

好みで七味唐辛子を振ってもおいしいです。



自分の野菜量をセルフチェックしてみましょう。



☐ **外食やコンビニなどで買った弁当ですませることが多い**
→外食やコンビニ食は脂質や塩分が多く含まれていたり、カロリーが多くなりがちです。また、野菜が不足しやすいので、お浸しや野菜サラダなどを追加するなど、意識して野菜をとるようにしましょう。夜遅い食事は体に負担がかかったり、肥満の引き金になったりもしますので消化の良い献立にするなどの工夫をしましょう。

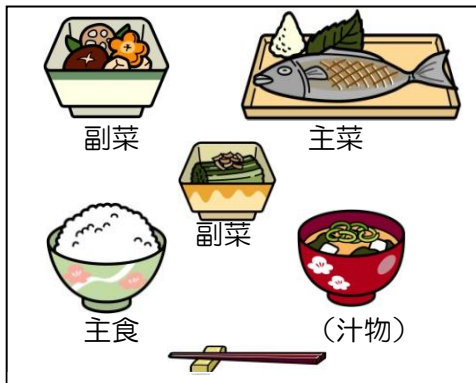
ストップ！糖尿病。いんざい



血糖値を下げる生活習慣 ②

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて～腹八分目を意識～

血糖値は飲食のたびに上昇します。規則正しく食べるとインスリンが効率よく働きます。下記の日本型食生活の配膳図を例にバランスの良い食事を心がけましょう。



主食

ごはん、パン、麺类等
炭水化物を多く含む

主菜

肉、魚、卵、大豆、大豆製品等
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

野菜、芋、海藻类等
ビタミン、ミネラル、食物繊維
を多く含む。

※汁物は、塩分の摂りすぎを防ぐために、具だくさんのもので、1日1杯程度にしましょう。

《日本型食生活の配膳図》

食事はゆっくり、よく噛んで食べることで満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。また、野菜を先に食べることによって、食後の急激な血糖値の上昇を抑制します。

だらだら食いは常にインスリンが追加分泌され、次第にインスリンの効きが悪くなります。食事は規則正しく摂りましょう。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595
前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>