



たけのこと豚肉の中華風煮

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.227 H28.4



1人分栄養価	
エネルギー	172kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	7.3g
食塩相当量	1.2g

野菜の量 (皮などを除く)
100g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間
20分位

【材料 4人分】

ゆでたけのこ 200g
にんじん 100g
ねぎ 1本
豚ももかたまり肉 240g

A しょうゆ 小さじ1/2
酒 小さじ1/2

サラダ油 大さじ1
鶏ガラだしの素 小さじ1
B しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
こしょう 少量
グリーンピース (缶) 20g

【作り方】

- ① たけのこは大きめの乱切りにする。にんじんは小さめの乱切り、ねぎは2~3cm長さのぶつ切りにする。
- ② 豚肉は2~3cm角に切り、**A**をからめて下味をつける。
- ③ ボウルに**B**の調味料を湯200mlで溶いておく。
- ④ フライパンに油を熱し、②の豚肉を焼く。こんがりとしてきたらにんじん、たけのこを加えて、少し色づくまでよく炒める。
- ⑤ ④にねぎを加えてさらに炒め、③を加えて調味し、火を少し弱めて落とし蓋をしてときどき上下を返しながら10分位煮る。
- ⑥ ほとんど汁けがなくなれば、最後にグリーンピースを加えてひと煮する。



野菜料理をもう一皿増やしましょう。

一日5皿以上が目標の野菜料理。野菜は食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養素をとるのに必要で、糖尿病の予防にも野菜を必要量摂り、バランスのとれた食事をとることが不可欠です。

簡単なコツで増やしていきましょう！



①忙しい朝にも「あと1皿」野菜をプラスワン！

○冷蔵庫に残っているそのまま食べられるトマトや

キュウリ、市販のサラダをプラスワン。

○みそ汁などに野菜をたくさん入れてプラスワン。



ストップ！糖尿病。いんざい

印西市の40～74歳では3人に2人が、19～39歳では、3人に1人が、^{ヘモグロビンエーワンシー}HbA1c（血糖値）が高い！！

（平成26年度特定健診・39歳以下健診結果より）

血糖値が高くなる原因は…

食事として摂取された糖質（炭水化物）は消化・分解されてブドウ糖となり血糖値が上昇しますが、細胞にとりこまれてエネルギーとして利用されるためには、すい臓から分泌されるインスリン（ホルモン）の働きが必要です。

そのインスリンの分泌量が少なくなったり、働きが悪くなったりすると血糖値が高くなりますが、その原因には、**体質などの遺伝要因に加え、加齢や食べ過ぎ・運動不足・ストレス・肥満などの環境要因**があります。

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは

赤血球に含まれるたんぱく質であるヘモグロビンが血液中のブドウ糖と結合している割合。**血液中の総ヘモグロビン量に対するHbA1cの割合から、過去1～2か月の血糖値の状況**を知ることができます。

（5.5以下：適正　5.6～6.5：保健指導必要　6.5以上：要治療）

健診結果から現在の自分の身体の状況を確認しましょう！

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/>