

生活習慣病予防 料理教室



都城市高城生涯学習センター

令和元年6月23日

主催：都城健康サービスセンター

もち麦炊き込みご飯



材料(2人分)

米	40g
もち麦	6g
水	70ml
細切り昆布	1g
枝豆	10g

作り方

1. 米、もち麦を洗う。
2. 水を計量し昆布、枝豆を加え浸漬する。
3. 炊飯する。
4. 丸く握り(50g)容器に盛る。

1人分のエネルギー

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.5g
塩分	0.1g

玄米ごはん(黒ゴマかけ)



材料(2人分)

玄米ごはん	50g
水	90g
黒ゴマ	少々

作り方

1. 玄米を洗い浸漬する。
※玄米は6時間以上浸漬させる
2. 炊飯する。
3. 黒ゴマを振る。
4. 丸く握り(50g)容器に盛る。

1人分のエネルギー

エネルギー	87kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.7
塩分	0g



★もち麦について

- ・糖分の吸収を抑える
- ・腸内環境が良くなる
- ・便秘の解消を促進する
- ・脂肪が燃焼しやすい体に変化する(かも)

豆腐の肉巻き



1. 豆腐を棒状に切り分け軽く水切りをする。(30～35g)
2. まな板が汚れないようにラップを敷き豚肉を並べる。
3. 1を豚肉で巻く
4. フライパンに油をしき、3を焼く。
5. 付け合せ洗っておく。ブロッコリーは下茹でする。
6. 4に8分ほど火が通ったら調味料を加え味をしみさせる。
7. 火が通ったら器に盛りつけ付け合せを添える。

材料(2人分)

豆腐 70g
豚バラ 2枚(40g)
焼き海苔 適宜

【調味料】

玉葱 20g
濃い口醤油 4g
みりん 4g
油 1ml
〈付け合せ〉
ブロッコリー 30g
ミニトマト 30g

1人分のエネルギー

エネルギー	81kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	3.6g
塩分	0.4g

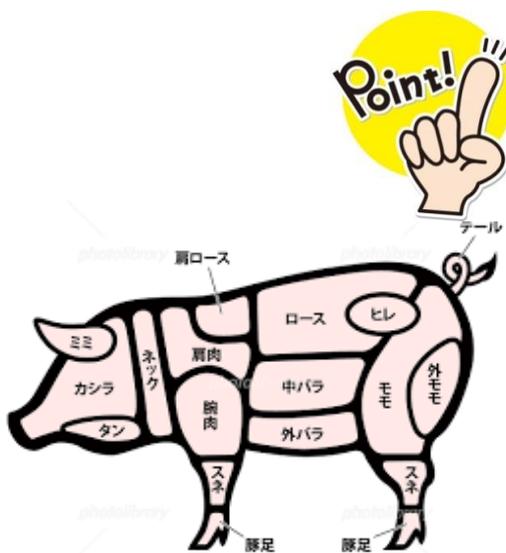
豚肉について

- ・ 豚肉はビタミンB1の宝庫
- ・ 成長を促進するビタミンB2
- ・ 抗酸化作用があるビタミンE

豆腐について

血圧、コレステロールを下げる
脂肪代謝、脂肪肝にも効果
記憶力を高め、脳の老化予防

など



鰯のレモン南蛮漬け



1. 玉葱は薄切りにしピーマン2種はそれぞれ千切りにする。
2. 鍋に調味料を混ぜ軽く沸騰させてから火から外しレモンを加える。
(レンジでも可)
3. 鰯の水気を拭き取り小麦粉を付け油で揚げ焼きにする。
4. 3を熱いうちに2に加え10分ほど漬け込み味をなじませる。

材料(2人分)

鰯	60g(2枚)
小麦粉	6g
揚げ油	8ml
赤とうがらし(輪切)	適宜
酢	6ml
濃口醤油	3ml
砂糖	3g
水	4ml
塩	0.2g
レモンの輪切り	1/10枚(2枚分)
玉葱	30g
ピーマン	10g
赤ピーマン	10g

1人分のエネルギー

エネルギー	115kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	7.2g
塩分	0.4g



鰯について

- ・ EPAは血栓を防ぐ
- ・ DHAは脳の働きをよくする
(といわれる)
- ・ タウリンが多くコレステロール値下げる

ニラ、きくらげ、卵の中華風炒め



1. きくらげは水に付け戻し食べやすい大きさに切る。
2. 卵は大きめの炒り卵にし皿に移す。
3. アスパラを4cm程度の斜め切りにする。
4. フライパンにごま油をしききくらげ、ニラを炒める。火が通ったら調味料、卵をくわえ混ぜあわせる。

材料(2人分)

卵	1個
油	2ml
きくらげ(干切り)	4g
アスパラ	20g
中華だし	0.4g
オイスターソース	2g
胡椒	少々

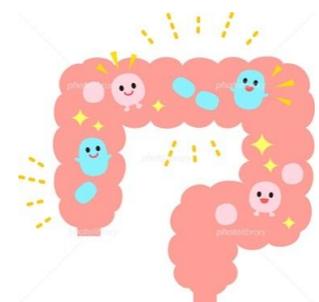
1人分のエネルギー

エネルギー	56kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	3.7g
塩分	0.5

キクラゲについて

○食物繊維が豊富な・の・で

- ★食べ過ぎ予防→肥満予防に効果
- ★便秘解消→腸内細菌叢の改善→腸活！！
- ★ビタミンDが豊富→骨粗しょう症予防



豚しゃぶの野菜巻き



材料(2人分)

豚ももしゃぶしゃぶ用肉	80g
きゅうり	50g
人参	30g
【ソース】	
葱	2g
一味唐辛子	少々
蜂蜜	2g
ごま油	2ml
すりごま	1g
ナンプラー	2g



1. 豚肉は一口大に切り沸騰したお湯にくぐらせ冷水で冷やしキッチンペーパーで水気を切る。
2. きゅうり、人参はピーラーでは幅広のリボン状に削って塩水につける。
3. 2を適宜栗類と巻いて皿に盛り1を中に入れ調味料をかける。

1人分のエネルギー

エネルギー	62kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	2.4g
塩分	0.2g

きゅうりの効能

- ・カリウムが豊富で利尿・むくみ改善に期待

人参について

- ・β-タカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用
- ・体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持に効果

蜂蜜で知ってほしいこと

- ・蜂蜜は90パーセント以上が単糖類！！

手作りカッテージチーズでなすのグラタン



材料(2人分)

カッテージチーズ	30g
茄子	80g
ベーコン	20g
塩	0.4g
黒胡椒	少々
パセリ	1g

茄子について

- ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれている。強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防効果があるとされ注目されている

1. カッテージチーズを作る
(栄養士会作成)

※牛乳200mlでカッテージ
チーズ約50g出来る。

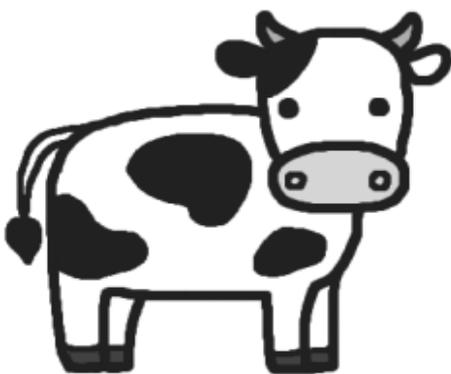
2. 茄子を厚めの輪切りに
する。

3. ベーコンを塩・コショウで
炒める。

4. 茄子にベーコン、カッテ
ージチーズ、パセリを乗
せて150℃のオーブンで
10分焼く。

1人分のエネルギー

エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	4.6g
塩分	0.5g



プチプチ海藻サラダ



材料(2人分)

プチプチ海藻 10g

スプラウト 20g

みょうが 10g

エビ(2尾) 20g

【調味料】

酢 10g

砂糖 2g

塩 0.2g

濃口醤油 2ml

1. プチプチ海藻を水で戻す。戻ったらザルに上げ水気を切る。
2. スプラウトは根を除く、みょうがは千切りにし水にさらしてザルに上げ水気を切る。
3. エビは塩ゆで(分量外)にする。
4. 調味料を混ぜあわせる。
5. 1と2を混ぜあわせて皿に盛る。3をあしらい、調味料をかける。

スプラウトについて

- ・解毒作用や、活性酸素の除去効果

果

みょうがについて

- ・ホルモンバランスを整える
- ・生理不順、更年期障害、生理痛などに良いそうです

エビについて

- ・タウリンは血管の老化を防ぐ効果
- ・ビタミンEが多く、活性酵素を除去してくれる。



1人分のエネルギー

エネルギー	19kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.1g
塩分	0.4g

季節の果物



材料(2人分)

スイカ 40g

ブドウ 40g

1. スイカ、ブドウを好みのサイズにカットする。

1人分のエネルギー

エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
塩分	0g

ブドウについて

- ・ 強い抗酸化力を持つポリフェノール。皮の部分には豊富なアントシアニンが含まれる

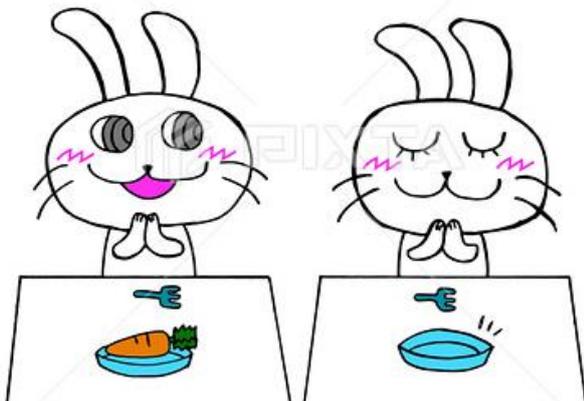


スイカについて

- ・ 疲労回復と利尿作用があるカリウムが果肉や種子に多含まれ、疲労回復や利尿作用があるとされている



いただきます！



○本日のレシピ総エネルギー

エネルギー	604kcal
たんぱく質	35.5g
脂質	22.9g
塩分	2.5g