

いつもの料理で体に優しいアレンジをしよう!

健康診断で気になる項目がある方、また病気を予防したいと思っていても実際に何をすればよいか分からないという方はいませんか?いつもの料理も、体の状態にあわせて素材選びを少し工夫するだけでおいしく楽しむことができます。今回は寒い季節に食べる機会が多くなる“おでん”をアレンジしました。ご家庭でもお試しください。

野菜
たっぷり!

ヘルシー!

減塩!

アレンジおでん



[1人分]
270kcal
塩分2.1g

材料(1人分)

大根 1/2本
(3cm程の輪切り。スジが残らないよう皮は厚めにむく。面取りをし、隠し包丁を入れる。)
玉ねぎ 小4個
にんじん 1/2本
(5mm程の斜め切り)
結び系こんにゃく 1パック
エリンギ 1パック
結び昆布 8個

焼き豆腐(4等分) 1丁
いわし団子 1パック
かいわれ大根 1パック

水 5カップ
だしパック 2袋

A [薄口醤油 大さじ4
みりん 大さじ3
酒 大さじ2
からし お好みで

時短ポイント

こんにゃくはあく抜きが不要な食材を使うと便利です!

時短ポイント

火が通りにくい根菜類は、電子レンジを利用すると野菜の下ゆでが簡単です!! また、茹でるより栄養の流失が少ないという利点もあります。

作り方

- ① 大根と玉ねぎは耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをふんわりかけて電子レンジで7分程加熱する。にんじんも同様に3分程加熱する。
- ② 鍋に水、だしパック、①と結び系こんにゃく、エリンギ、結び昆布を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、焼き豆腐、いわし団子と(A)を加え、弱火で30分程度煮る。(火を止めてしばらく時間を置くとより味がしみ込みます) 食べる直前にかいわれ大根を鍋に入れ、さっと火を通す。

まずはここから! 共通ポイント

・野菜・海藻類・きのこ類・こんにゃく等を選ぶ

食物繊維は食後の急激な血糖の上昇を抑えることができます。また、腸でのコレステロールの再吸収を阻害して体外へ排出する役割もあります。

カリウムはとり過ぎた塩分(ナトリウム)を体の外へ排出する手助けをしてくれます。

・材料を大きく切る

噛みごたえを出すことで早食いを防ぎます。

満腹中枢が働き出すのに、食べ始めて20分程度かかるとわれています。



コレステロールが気になる方

オススメの食材

・青魚類を選ぶ (例)いわしの団子

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA・EPA)は血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させ、血流を良くする効果があります。



血糖値・肥満・中性脂肪が気になる方

・揚げていない具材を選ぶ (例)焼き豆腐・はんぺん

厚揚げやがんもどきなどの揚げ物を焼き豆腐に変えることでカロリーを約1/2に減らすことができます。



血圧・尿酸値が気になる方

・からしなどの香辛料を上手に利用

味のアクセントになることで、塩分を抑えることが出来ます。

・手作りのだしを使う

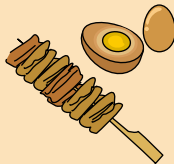
インスタントのだしから手作りのだしに変えることで塩分量を約1/3に減らすことが出来ます。



控えめたい食材

・牛すじ、卵

コレステロールを多く含みます。



・もち巾着

もち巾着を選ぶ際は、一緒に食べるご飯の量を減らす等の工夫を!



・練り製品

食品自体に塩分を含んでいます。

★加工品に含まれる塩分の目安★

ちくわ1本(30g) 0.6g
さつま揚げ1個(80g) 1.5g
はんぺん1個(100g) 0.3g
ウインナー1本(10g) 0.2g



(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL 0985-38-5512 (代表)

FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

<http://www.miyakenkou.or.jp>

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
延岡事業所	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786