

おすすめ健康レシピ
(令和8年1月)

『しらたきの中華風サラダ』

こんにちは。年末年始どのように過ごされましたか？管理栄養士の「篤姫」です。今月は、糖尿病予防の食事についてです。

糖尿病予防のためには、摂取エネルギー量を取りすぎないこと、運動すること、アルコールを取りすぎないこと、たばこを吸わないこと、野菜や大豆製品、海藻、きのこなどを多くとることなどがあげられます。

特に、砂糖の入った飲み物を取りすぎる習慣のある人は、糖尿病のリスクが高まります。

水分摂取のために、なんとなくカフェオレやスポーツドリンクを飲んだりしていませんか？

また、昼食に、「ごぼう天うどんとかしわおにぎり」、「ラーメンとチャーハン」など、一回の食事に、糖質の多い食品を重ねて食べるなどの食行動をしていますか？

ご飯やパン、いも類に含まれる炭水化物は、糖質と食物繊維を合わせたもので、糖質は血糖値を上げる主な原因となりますが、食物繊維は反対に、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。玄米、大麦、野菜、豆類、きのこ、海藻などには食物繊維が多く含まれるため、積極的にとりましょう。

今回のレシピは、食物繊維の豊富な野菜やきのこをたっぷり食べられる野菜料理です。

☆しらたきの中華風サラダ☆

材料【4人分】

- | | |
|---------|------------|
| ・しらたき | 1P (350g) |
| ・水菜 | 1/2束 (50g) |
| ・人参 | 1/2本 (50g) |
| ・しめじ | 1/2P (50g) |
| 〈たれ〉 | |
| ・ごま油 | 小1 (4g) |
| ・濃口しょうゆ | 小1 (6g) |

- ・酢 大1 (15g)
- ・砂糖 小2 (6g)

【作り方】

- ① しらたきは、5分ほどゆでてザルにあげ、水気を切り食べやすい長さに切る。
- ② 水菜は、3cm幅に切り、人参は千切りにして、軽く塩をして水分を出す。
しめじは、石づきを落として適当な大きさにさき、さっとゆでる。
- ③ 塩をしていた水菜と人参の水分を絞り、ボールに野菜としめじ、しらたきを入れ、あらかじめ作っておいたたれと和える。

【栄養（1人分）】

エネルギー：60kcal
たんぱく質：12.1g
脂質：1.4g
炭水化物：12.1g
食塩相当量：0.2g
糖質：2.8g

【参考・引用文献】

- ・ 厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム
生活習慣病などの情報 生活習慣病予防 「糖尿病」
- ・ 厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム
生活習慣病などの情報 生活習慣病予防 栄養・食生活「糖尿病の食事」