

おすすめ健康レシピ
(令和7年12月)

『ほうれん草ときのこのソテー』

こんにちは。今月を担当します管理栄養士の「もも」です。
早いもので、今年ももう12月ですね。何かと慌ただしいこの季節は、忘年会やクリスマス、お正月とイベントが続き、生活リズムが乱れやすくなります。

糖尿病予防に効果的なのは、バランスのとれた「食事」と適度な「運動」の組み合わせです。「食べてはいけない」ものがあるわけではなく、正しい食習慣により、過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をするのが大切です。

《目指したい食習慣》

- ①規則正しい時間に食べる
- ②3食のエネルギー量は同じくらいにする
- ③毎日の間食を習慣にしない

《食べ方の工夫》

- ① ご飯やパンだけでなく、肉、魚、大豆、卵などを組み合わせる
- ② 野菜を毎食食べる
- ③ 食物繊維をたくさん摂る（野菜、海藻、きのこ類）
- ④ 食べ方の順番を意識し、野菜や肉、魚から先に食べる
- ⑤ ゆっくりよく噛んで食べる

今回は、旬のほうれん草をつかったレシピです。
さっと作って作り置きにしておくことで、毎食のプラス1品にも役立ちます。

◆ほうれん草ときのこのソテー

【材料】(2人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・マッシュルーム 5～6個
- ・エリンギ 1本
- ・まいたけ 1パック
- ・酒 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

- ・塩コショウ 適量
- ・オリーブオイル 大さじ 1/2
- ・黒コショウ 適量

【作り方】

- ① ほうれん草はざく切りにし、よく洗う
- ② きのはたべやすい大きさに切る
- ③ フライパンにオリーブオイル、きのこを入れ、塩コショウを振り入れよく焼く
- ④ きのがしんなりしてきたら、ほうれん草の水気をきって加える
- ⑤ 酒を加え炒める
- ⑥ ほうれん草のかさが減ってきたら、しょうゆ、にんにくを加え、水分がなくなるまで炒める
- ⑦ 黒コショウをかけて出来上がり

【栄養】（1人分）

エネルギー：	94kcal
たんぱく質：	6.3g
脂質	： 4.0g
炭水化物	： 10.5g
食塩相当量：	1.6g

【参考文献】

日本糖尿病学会＞一般の方へ＞健康食スタートブック～生活の質向上を目指して～
健康・体力づくり事業財団＞出版物＞リーフレット集＞みんなで始めよう！糖尿病予防
厚生労働省 生活習慣病予防のために健康情報サイト eーヘルスネット 糖尿病の食事