



手軽に楽しく!

健康 ACTION MAIL MAGAZINE

#04

Food & Meal

「低糖質」な食生活



効果が出やすい、取り組みやすい、糖質オフ

糖質制限で得られるメリットの1つは「短期間で体重が落ちやすい」こと。ダイエットの基本は、摂取カロリー＜消費カロリーです。糖質はカロリーに結びつくため、糖質制限を行うことで体重を減らす方向に導きます。「糖質を減らすだけなので比較的取り組みやすい」というのもメリットの1つです。糖質制限では、1日に摂取する糖質を130グラム以内に抑えることが推奨されています。1回の食事で20～40グラム以内の糖質が目安です。糖質制限をし過ぎると「脳のエネルギー不足」やリバウンドしやすくなる」といったデメリットもあるため加減も重要です。



手軽に楽しく!

低糖質! 豆腐入りお好み焼き風

材料
2人分

木綿豆腐 …………… 100g
キャベツ …………… 100g
ピザ用チーズ …………… 40g
豚バラ薄切り肉 …………… 50g

【A】卵 …………… 1個
【A】片栗粉 …………… 大さじ2
【A】顆粒だし …………… 小さじ1
油 …………… 大さじ1

お好み焼き用ソース …………… 大さじ2
マヨネーズ …………… 適量
かつおぶし …………… 1袋 (2g)
青のり …………… 少々



調理時間
15分

手順1 水気を切った木綿豆腐をボウルに入れて泡だて器でなめらかにつぶし【A】を加えて混ぜる。千切りにしたキャベツとピザ用チーズも加えて箸で混ぜ合わせる。

手順2 フライパンに油を入れて中火にかけ、1を入れて豚バラ薄切り肉を上のにせる。焼き目が付いたら裏返して中に火が通るまで焼く。

手順3 お皿に盛りつけ、お好み焼き用ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをトッピングする。

I. レシピのおすすめポイント

- 木綿豆腐は軽く水気を切ればよく、しっかり水切りする必要はありません。

II. 栄養価(1人分あたり)

エネルギー …………… 399kcal	食物繊維 …………… 1.7g
タンパク質 …………… 17.1g	糖質 …………… 14.8g
脂質 …………… 31.0g	食塩相当量 …………… 2.5g
炭水化物 …………… 16.5g	

III. レシピ提案者コメント

河埜 玲子さん
医師
料理家
キッズ食育マスタートレーナー

糖質が気になる方でもお好み焼きが食べられる! ふわふわで普通のお好み焼きと変わらないおいしさです。低糖質でたんぱく質がしっかり摂れるので、メインのおかずとしても使えます。

COMMENT



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階
全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部
企画総務グループ TEL:022-714-6851 FAX:022-714-6857
協力:株式会社ベガルタ仙台