

からだ喜ぶ！

おいしい話

01

薄着の季節になり、体型を気にしている方も多いでしょう。また、健康診断を前に数値が心配な方も少なくないと思います。しかし、体重やスタイルも、数値も、一日や二日でどうにかなるものではありません。そこで、無理せず続けやすいちょっとしたコツを中田先生に教えていただきました。旬の野菜がたっぷり摂れるレシピと合わせてご活用ください。

Vol.1

血糖値を上げない食べ方のコツ

「バランスがとれた食事が大切」とよく言われますが、どうすればバランスがとれるのでしょうか？

昼食には、さっと済ませられる「うどん」は重宝しますよね。例えば、「うどん」だけを食べる場合と、「うどん」「ゆで卵」「サラダ」を食べる場合では、「うどん」だけの方がヘルシーだと考えている方が多いのではないのでしょうか。実は、「うどん」だけよりも、メニューを増やした「うどん」「ゆで卵」「サラダ」の方が、摂取カロリーは増えますが、様々な栄養素をバランスよく摂取でき、血糖値の上昇にも影響しません。

また、ダイエットのために「朝食を抜く」という欠食を行っている女性も多いと思いますが、実際は朝食を抜いた方が太りやすくなります。確かに朝食を抜くと摂取カロリーは低くなりますが、朝食を抜くことで、昼食を食べた際に血糖値の上がり方がとても大きくなります。つまり、太るメカニズムを考えるとカロリーだけではなく血糖値の上昇についても意識しなければいけない、ということです。痩せたいのであれば、少しでも朝食をとることが大切です。

健康のためにも栄養バランスを考えて、血糖値の上昇を防ぎましょう。



中田 大貴先生

奈良女子大学
研究院工学系 教授



一皿でバランスよく！ あんかけやきそば



「白菜」というと冬が旬のイメージですが、実は産地を変えて、春白菜、夏白菜、秋白菜と年中「旬の白菜」があるのです。カロリーは低めで、ビタミンCやビタミンK、葉酸などが豊富。あんかけにすれば、加熱してスープに流れ出た栄養素もしっかり摂れます。糖質に偏りがちな麺料理も、野菜や肉、卵などの具材をプラスすれば栄養バランスもアップ！ その時々で旬の野菜をたっぷり使って作ってみてください。

材料(約2人前)

【あんかけ焼きそば】

・豚バラ薄切り肉	120g
☆ねぎ塩ダレ	小さじ4
・筍(水煮)	60g
・白菜	200g
・きくらげ	8g程度
・うずらの卵(水煮)	8個
▲水	600cc
▲☆ねぎ塩だれ	大さじ3
▲片栗粉	大さじ3
醤油	小さじ1～
中華麺	2玉

☆ねぎ塩ダレ

・白ネギ	80g
・しょうが	20g
◇塩	小さじ1
◇酒	小さじ2
◇鶏ガラスープの素	小さじ4
◇砂糖	小さじ2
◇ごま油	小さじ2

作り方

【あんかけ焼きそば】

準備

- ・豚肉は幅3mmに切って、ねぎ塩ダレで下味をつける。
 - ・白菜は葉と芯に分けて、葉はざく切り、芯は2×3cm位のそぎ切り、うずらの卵は水気を切る。
 - ・筍は下茹でし、薄切り。きくらげは水で戻して2cm幅に切る。
- 鍋に油を熱し、下味をつけた肉を入れ、香ばしい焼き色がつくまで炒める。
 - 筍と白菜の芯を入れて炒め、さらに白菜の葉・きくらげ・うずらの卵を加えて全体に油が回るようにさっと炒める。
 - ▲の合わせ調味料をよく混ぜてから加え、混ぜながら一煮立ちさせてとろみをつける。
 - 醤油を加えて均一に混ぜ、火を止める。別で麺を炒めて盛り付ける。

☆ねぎ塩ダレ

- 耐熱容器に◇を計量し、しっかりと混ぜ溶かす。
- みじん切りにした白ネギとしょうがを①に入れて、さらに混ぜる。
- 電子レンジにかけ(500W 2分ほど)、よく混ぜてなじませる。

ねぎ塩ダレは作っておくととっても便利な調味料です。中華スープやチャーハンの味付け、餃子の種やつけダレにも。ねぎ塩ダレを入れると味がバシッと決まります！
作りやすい分量で作って、冷蔵庫で1週間くらい保存できます。

料理レシピ提供

アキ料理教室主宰 料理家 中山亜樹先生