

令和7年11月12日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

11月

生活習慣病予防の献立

～センイの力で糖尿病予防～



【11月のメニュー】

- ①麦飯
- ②豚こまの甘酢あん
- ③昆布の塩こうじ煮
- ④きのことわかめのすまし汁
- ⑤おからチーズケーキ

エネルギー	543 Kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	17.3 g
食物繊維	7.8 g
食塩相当量	3.0 g

炊飯するときの加水量
【精白米】重量の1.5倍、容量の1.2倍
【押麦】重量の2倍、容量の1.3倍

米2kg、麦300gのとき
→3600ml加水する

1 麦ご飯

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	60g	240g	360g	480g
押麦	10g	40g	60g	80g
水	110ml	440ml	660ml	880ml

<作り方>

- ① 米をさっととき、水を加える。
- ② 押麦を加えてさっと混ぜ、浸水させる。
- ③ 炊飯し、適宜蒸らして完成。

2 豚こまボールの甘酢あん

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
玉ねぎ	1/8個	1/2個	2/3個	1個
ピーマン	1/2個	2個	3個	4個
なす	1/4本	1本	1と1/2本	2本
人参	1/8本	1/2本	2/3本	1本
豚こま肉	50g	200g	300g	400g
★しょうゆ(下味)	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
★おろししょうが(下味)	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
★片栗粉(下味)	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
サラダ油	少々			
<甘酢あん>				
酢	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
ケチャップ	小さじ1強	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ3
しょうゆ	小さじ1強	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ3
砂糖	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
片栗粉	少々	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
水	大さじ1	大さじ4	90ml	120ml

<作り方>

- ① 玉ねぎは8等分のくし切りにする。
- ② ピーマン、なすは大きめの乱切りにする。
- ③ 人参は大きめの乱切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、500Wのレンジで5分ほど加熱する。
- ④ バットに豚こま肉と★の調味料を入れて混ぜ合わせ、一口大の大きさに丸める。(手袋をつけて作業してください)
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、丸めたお肉を焼く。
- ⑥ 豚肉に8割ほど火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ⑦ <甘酢あん>の材料を混ぜ合わせて加え、とろみがつくまで加熱する。

3 昆布の塩こうじ煮

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
昆布	だしをとった後のだし殻全量			
人参	1/8本	1/2本	2/3本	1本
板こんにゃく	1/8個	1/2個	2/3個	1個
サラダ油	小さじ1/4	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
液体塩こうじ	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
出し汁	大さじ2	100ml	150ml	200ml

<作り方>

- ① 昆布、人参は干切りにする。
- ② 板こんにゃくは一口大の短冊切りにし、熱湯でさっと茹でる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、具材を炒める。
- ④ 具材がしんなりしてきたら液体塩こうじとだし汁を加え、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。

4 わかめときのお吸い物

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
乾燥わかめ	1g	4g	6g	8g
しめじ	1/8株	1/2株	2/3株	1株
しいたけ	1個	4個	6個	8個
だし汁	180ml	720ml	1080ml	1440ml
塩	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
しょうゆ	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1

<作り方>

- ① 乾燥わかめはたっぷりの水でもどす。柔らかくなったらザルにあげて水気を切る。
- ② しめじはいしづきを落としてほぐす。
- ③ しいたけは軸を落とし、薄切りにする。軸は細かく切って入れる。
- ④ 鍋にだし汁を熱し、具材を入れて火が通るまで加熱する。
- ⑤ 塩、しょうゆで味を整える。

だし汁(塩こうじ煮とお吸い物で使います)

こんぶ	10g
かつおぶし	10g
水	1800ml

→「3昆布の塩こうじ煮」に使う

→ごま油大さじ1で炒め、しょうゆ・砂糖・白ごま(各大さじ1/2)で味付けしてふりかけにする

5 おからチーズケーキ

20×20cm角型

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
クリームチーズ	15g	50g	75g	100g
砂糖	6g	25g	40g	50g
卵	12g	1個	1と1/2個	2個
ヨーグルト	15g	50g	75g	100g
おから	15g	50g	75g	100g
レモン汁	小さじ1/4	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1

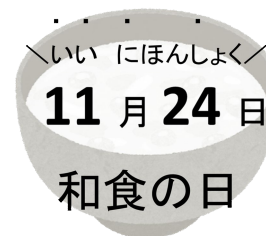
<作り方>

- ① ボウルにクリームチーズ、砂糖を入れ、滑らかになるまで泡だて器で混ぜる。
(チーズが固い場合は電子レンジで10秒ずつ加熱してください。)
- ② 卵を別の器で溶き、①のボウルに少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ ヨーグルト、おから、レモン汁を加え、おからをほぐしながら、全体が滑らかになるまで混ぜる。
- ④ ケーキ型にオーブンシートを敷き、③の生地を流しいれる。
- ⑤ 180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑥ 粗熱がとれたら型からはずして冷蔵庫で冷やす。

- ・始めにこんぶを浸水させ、わかめは水で戻しておいてください。
- ・チーズケーキは焼くのに時間がかかるため、早めに作り始めてください。
- ・豚肉は汚染度の高い食材です。他の食材から離れたところで、手袋をして作業してください。
使用した器具はよく洗ってください。
- ・人参は「2甘酢あん」「3塩こうじ煮」の2か所で使います。

食改リーダー研修通信 令和7年11月号 川口市保健所健康増進課作成

11月14日は世界糖尿病デーです。私たちの血液中のブドウ糖(血糖)の濃度は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって一定の範囲に保たれています。糖尿病は、インスリンが十分に働かず、血糖が増えてしまう病気です。血糖値を高いまま放置すると、失明、腎不全などの合併症につながってしまうため、食事ですっきりとコントロールすることが大切です。



今日の献立の栄養価

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
麦飯	238	4.3	0.7	52.9	1.5	0	74	5	0.6	0	0.06	0.02	0
豚こまの甘酢あん	168	10.7	8.7	11.1	1.9	1.4	387	21	0.7	148	0.4	0.16	20
昆布の塩こうじ煮	26	0.3	1.6	2.2	1.8	0.4	170	34	0.3	135	0.02	0.02	1
きのこわかめのすまし汁	11	1.3	0.1	1.2	1.2	1	226	10	0.2	4	0.04	0.05	0
おからチーズケーキ	100	3.8	6.2	7.6	1.4	0.2	92	40	0.4	62	0.03	0.1	1
合計	543	20.4	17.3	75	7.8	3.0	949	110	2.2	349	0.55	0.35	22

糖尿病予防のポイント

①規則正しい食生活

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
腹八分目を意識して、適正体重を維持！

②運動

適度な筋トレで筋肉を保ちましょう！ 余分な糖が筋肉に取り込まれ、血糖値の安定につながります。有酸素運動も取り入れると◎

③ストレス解消

ストレスは糖尿病のリスクになります。ご自身にあったストレス解消法を実践し、夜はしっかり睡眠をとりましょう。



【麦飯】

普段の主食に麦を加えることで、手軽に食物繊維をとることができます。

【豚こまの甘酢あん】

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質を体内で代謝するのに欠かせない栄養素です。具材を大きく切ることで噛む回数が増え、満腹感を得られやすくなります。

【昆布の塩こうじ煮】

こんにやくにはグルコマンナンと呼ばれる食物繊維が豊富に含まれています。100gあたり5kcal程度と低エネルギーのため、料理のかさ増しに役立ちます。

【きのこわかめのすまし汁】

きのこ類や海藻類には食物繊維が豊富に含まれています。

【おからチーズケーキ】

薄力粉の代わりにおからを使うことで糖質オフ&たんぱく質UP！食物繊維もとることができ、罪恶感を軽減！冷やすとずっしりとした食べごたえになります。

糖尿病予防に役立つ栄養素「**食物繊維**」

食事から摂取した糖の吸収をゆるやかにします