



食物繊維を味方に！おいしく血糖対策

令和7年9月4日（木）
カラダ塾（糖尿病予防）
羽村市健康課

主食 もち麦ごはん

女性 150g エネルギー239Kcal 蛋白質4.1g 脂質0.7g 食物繊維3.3g 食塩相当量0g
男性 180g エネルギー287Kcal 蛋白質4.9g 脂質0.8g 食物繊維3.9g 食塩相当量0g

主菜 鶏とトマトのマリネ

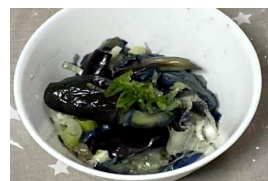
エネルギー185kcal 蛋白質17.1g 脂質9.4g 食物繊維1.0g 食塩相当量1.1g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
鶏むね肉	150g	300g	① 玉ねぎ →みじん切りにして水にさらし、水気をきる ② トマト →1cmのさいの目切り ピーマン →たて半分に切り、長さ2cm位に切る ③ フライパンに★ サラダ油 を入れ、 トマト 、 ピーマン をサッと炒める。 ④ ボウルに A を合わせ、①の 玉ねぎ 、③の トマト・ピーマン を加えてよく混ぜる。 ⑤ ビニール袋に、一口大に切った 鶏むね肉 と 酒 を入れ5分位置く。酒を捨て、袋に 塩・こしょう・小麦粉 を入れよくまぶす。 ⑥ フライパンに サラダ油 を入れ、中火で⑤を入れ、焦げ目がつくまで3分位焼く。裏返して蓋をして3分位蒸し焼きにする。 ④に⑥を入れてよくからめ、皿に盛る。
酒	10g 小さじ2	20g 小さじ4	
塩・こしょう	少々	少々	
小麦粉	6g 小さじ2	12g 小さじ4	
サラダ油	8g 小さじ2	16g 小さじ4	
玉ねぎ	35g 小1/4個	70g 小1/2個	
トマト	100g 中1/2個	200g 中1個	
ピーマン	10g 小1/2個	20g 小1個	
★サラダ油	2g 小さじ1/2	4g 小さじ1/2	
「 A 」 ボン酢しょうゆ	27g 大さじ1と1/2	54g 大さじ3	
レモン汁	6g 小さじ1	12g 小さじ2	
砂糖	1.5g 小さじ1/2	3g 小さじ1	
塩・こしょう	各少々	各少々	

副菜 なすのねぎ塩ナムル

エネルギー37kcal 蛋白質1.9g 脂質1.2g 食物繊維2.7g 食塩相当量0.6g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
なす	120g 中1本	240g 大2本	① なす →長さを半分に切り、縦に6等分に切る えのき →半分の長さに切る 長ねぎ →薄い小口切り ② 鍋に湯を沸かし、 えのき → なす の順に入れて茹で、ザルにあけて冷ます。 ③ ボウルに B を合わせ、軽く絞った②の なす・えのき を加え和える。器に盛って 刻み海苔 を散らす。
えのき	40g 2/5袋	80g 4/5袋	
「 B 」 長ねぎ	20g 2センチ	40g 4センチ	
にんにく（チューブ）	1g 1センチ	2g 2センチ	
ごま油	2g 小さじ1/2	4g 小さじ1	
鶏からスープの素	2.5g 小さじ1	5g 小さじ2	
七味唐辛子	少々	少々	
刻み海苔	少々	少々	



副菜 切り干し大根入りかぼちゃのごま和え

エネルギー76kcal 蛋白質2.2g 脂質1.8g 食物繊維2.9g 食塩相当量0.6g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
かぼちゃ	100g 中2切れ	200g 中4切れ	① かぼちゃ →2cm角に切り、600Wの電子レンジで3分程加熱する きゅうり →板ずりして、薄い輪切りにして5分位おく 切り干し大根 →3cm位にキッチンバサミで切り、サッと茹でザルにあけて水気を絞る。 ② ボウルに C を合わせ、 かぼちゃ と水気を切った きゅうり・切り干し大根 を加えて和える。
きゅうり	20g 1/5本	40g 2/5本	
塩（板ずり用）	少々	少々	
切り干し大根	6g	12g	
「 C 」 すりごま	6g 小さじ2	12g 大さじ1と1/3	
しょうゆ	6g 小さじ1	12g 小さじ2	
砂糖	3g 小さじ1	6g 小さじ2	
和風顆粒だし	0.4g 少々	0.8g 小さじ1/3	



1食分の栄養価

女性・・・エネルギー532kcal 蛋白質25.3g 脂質13.1g 食物繊維9.9g 食塩相当量2.3g
男性・・・エネルギー579kcal 蛋白質26.1g 脂質13.3g 食物繊維10.5g 食塩相当量2.3g