

食べて 体を ととのえる。

ヘルシー ライフ 食物繊維で Healthy Life

Recipe Book



私の名前は「ロット」



花見川糖尿病0プロジェクト
イメージキャラクター

【糖尿病って？】

血液中のブドウ糖(血糖)が高い状態が続く、生活習慣病です。食べ過ぎ、運動不足、肥満など、不健康な生活習慣が原因の一つです。初期には自覚症状がほとんどありませんが、血糖値を高いまま放置すると、血管が傷つき、心臓病や、腎不全、網膜症による失明、神経障害などの合併症を起こします。食事や運動などの生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。食物繊維は、早食いや食べ過ぎ防止に役立ち、食後の急激な血糖値の上昇を防ぐなど、糖尿病予防のためにも積極的にとることがおすすめです。

* 食物繊維について *

食物繊維は「体の中で消化されない食物中の成分」です。細い糸のようなスジ状のものというイメージがあるかもしれませんが、「ネバネバ」するものから、水に溶けて「サラサラ」した状態のものまであります。



腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境改善に役立つよ！
水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があるよ！

水溶性の食物繊維

野菜や果物、海藻、こんにやくなどに多く含まれる

効果

- ・腸内環境を整える
- ・血中コレステロール低下作用
- ・食後の急激な血糖値の上昇やインスリンの急激な消費を防ぐ
- ・便秘の予防・解消（便を軟らかくする）

不溶性の食物繊維

豆類、玄米などの穀類、繊維の多い野菜、きのこ類などに多く含まれる

効果

- ・早食いを防ぎ、食べ過ぎ・肥満防止に役立つ
- ・有害物質を吸着し、排泄を促す
- ・便秘の予防・解消（便のかさを増し、便通を整える）

食物繊維を含む食品の多くは、水溶性と不溶性どちらも含んでいます。

おすすめの食品

野菜



果物



きのこ類



いも類



海藻類



食物繊維摂取量

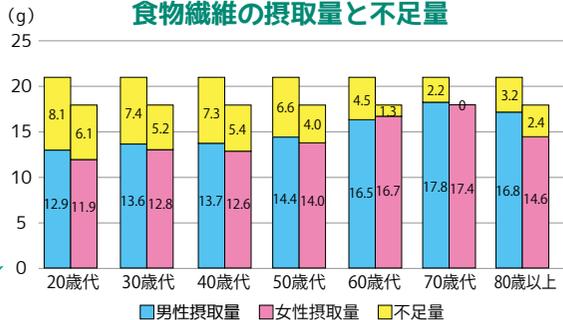
食物繊維摂取目標量(1日)

	男性	女性
18～64歳	21g以上	18g以上
65歳以上	20g以上	17g以上

(日本人の食事摂取基準2020版より)

特に若い世代で摂取が不足しています。
摂取目標量を目指して、メニューを選んでみましょう。

食物繊維の摂取量と不足量



「平成30年国民健康・栄養調査」より

※60歳代の目標量は男性21g、女性18gとして表示しています

主菜



わかめと豚肉のロール焼き

材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)	8枚(160g)
わかめ(塩蔵)	15g
パプリカ(赤)	40g
プロセスチーズ	30g
オリーブオイル	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー 205kcal 食塩相当量0.7g

作り方

1. わかめは3回程水洗いして塩抜きし、水気をきいたら長めに切る。パプリカは縦に5mm幅に切り、チーズは豚肉に巻きやすい形に4等分に切る。切り終わった材料は、それぞれ4つに分けておく。
2. 豚肉は縦に2枚並べ、1のわかめ、パプリカ、チーズを手前にのせてくるくと巻く。【写真①】
3. フライパンに油を熱し、2を弱めの中火にかけ、転がしながら焼く。全体に焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにして、中まで火を通す。【写真②】
4. ななめ半分に切って器に盛り、付け合わせで好みの野菜を添える。



食物繊維を食べて、よく噛もう

よく噛むと、少量の食事でも満腹感が得られる上に、食材本来の味を感じることができます。このため、食べ過ぎの防止や、薄味の食事ができるなど、生活習慣病の予防に役立ちます。また、アゴを開けたり閉じたりすることで、顔の周りの筋肉が動き、血流が増え、脳に酸素と栄養が送られ、脳細胞の働きが活発になります。記憶力・集中力・判断力がよくなるなど、他にも良いことが沢山あります。

よく噛むためには、お口のケアが大切です。丁寧に歯や口の手入れをすることと、定期的に歯科検診を受けることを心がけましょう。

食物繊維クイズ

食物繊維が多い順に並べてみよう!

- ・白いご飯1杯(150g)
- ・玄米ご飯1杯(150g)
- ・食パン6枚切り1枚(60g)
- ・ライ麦パン6枚切り1枚(60g)
- ・スパゲッティ1束(100g)

※1食の目安量と比較しています。



答えは次ページ

＼よくかんで ゆっくりたべよう もう10回／

主菜



切り干し大根入り オープンオムレット

食物繊維1.5g

材料(2人分)

切り干し大根	7～8g
ブロッコリー	20g
プチトマト	2個
豆乳	大さじ2・2/3
卵	1個
ピザ用チーズ	20g
塩・こしょう	少々

栄養価(1人分)
エネルギー 97kcal 食塩相当量 0.6g

作り方

1. 切り干し大根は10～15分程水で戻す。水気を絞り、1cm幅にきざむ。
ブロッコリーは小さめの房に切ってサッとゆでる。プチトマトは4等分に切る。
2. ①の材料を混ぜ合わせて豆乳入り卵液を作り、1の野菜を加えて混ぜる。

オーブントースターの場合

3. ココット皿または小さめのタルト型に2を流し、オーブントースターで5～6分程焼く。
(ご家庭のオーブントースターに合わせ、様子を見ながら加熱してください。)

電子レンジの場合

3. ココット皿などの耐熱容器に2を流し、ラップをふわっとかけて500ワットの電子レンジで1分20秒加熱した後、1分そのままにして蒸らす。

【毎日体重を測って健康づくり！】

肥満は、糖尿病の発症リスクを高めます。
適正体重を保つことは血糖値を良好にコントロールすることにつながります。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

BMIとは？ 肥満度合いを判定する数値です。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

低体重	普通	肥満
18.5未満	18.5～24.9	25.0以上

こんな場合は要注意！

- ・20歳の頃より体重が10kg以上増えている
 - ・BMIが25以上
- BMI25以上の場合は、食事や運動習慣について見直しましょう。



減量を目指す場合は、1か月1～2kgのペースで。
毎日決まった時間に、同じ条件(起床後トイレをすませた後など)で体重計にのりましょう。
記録をつけると、効果が上がりやすいといわれています。



＼体重計 1日1回 元気な未来／

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語

主食



炊き込みビビンバ

食物繊維1.3g

材料(4人分)

米	1合
麦	30g
牛肉(薄切り)	35g
① すりごま・ごま油・しょうゆ	各小さじ1
① にんにく(すりおろし)	1/3片分
① 長ねぎ(みじん切り)	2cm分
① 豆板醤・砂糖	各小さじ1/3
豆もやし	70g
干しきくらげ	4g
にんじん	15g
② しょうゆ	大さじ1/2
② 塩	小さじ1/2
② ごま油	小さじ1
② 七味唐辛子	少々
水	210cc
のり・白ごま	各適量
豆苗・糸唐辛子	各適量

作り方

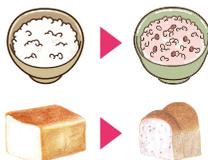
1. 米は洗ってザルにあげておく。きくらげは水で戻しておく。
2. 牛肉はひと口大に切り、①の調味料をもみ込んで30分以上おき、味をなじませる。
3. 豆もやしは洗って、ひげ根をとる。きくらげとにんじんは3cmの長さの千切りにする。豆苗は2～3cmの長さに切る。
4. 炊飯鍋に米、②、水を入れ、牛肉、もやし、きくらげ、にんじんを加えて炊く。
蒸らし上がったら、ほぐし混ぜてのりと白ごまをふりかける。
糸唐辛子と豆苗を飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー 227kcal 食塩相当量1.3g

食物繊維をとるために主食にもひと工夫!

- ・白米よりも玄米・胚芽精米を選ぶ
 - ・白米に雑穀・麦を混ぜる
 - ・パンはライ麦パンなどを選ぶ
- などとすると、効率よく摂取できます



食物繊維クイズの答え

食物繊維量の多い順

- | | |
|-------------------|------|
| ①ライ麦パン6枚切り1枚(60g) | 3.4g |
| ②スパゲッティ1束(100g) | 2.7g |
| ③玄米ご飯1杯(150g) | 2.1g |
| ④食パン6枚切り1枚(60g) | 1.4g |
| ⑤白いご飯1杯(150g) | 0.5g |

*パンや麺類は、作る過程で塩が練り込まれていたり、ソースやスープにも塩分が含まれているため、塩分のとりすぎに注意が必要です。

また、早食いになりやすい食べ物です。食物繊維が豊富であっても、早食いや食べ過ぎには注意しましょう。

＼脱メタボ 願うだけでは 叶わない！／

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語

副菜



作り方

- ①の材料をすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- たけのこ水煮は2mm幅に切り、フライパンにオリーブオイルを熱して焼く。たけのこを取り出したら、そのままのフライパンでいり卵を作る。
- いんげんは固めにゆでて3cmの長さに切って冷ます。
- サラダチキンは食べやすくほぐし、プチトマトは1/2に切る。
- 1～4をボウルに入れて混ぜ合わせる。

副菜



作り方

- ひじきは水で戻し、3cm位に切る。ピーマンとパプリカは縦半分に切り、5mm幅に切る。もやしはひげ根を取っておく。
- 1を耐熱皿にすべて入れて500ワットの電子レンジで30秒加熱する。
- 梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- 軽く汁気をきったツナ缶と①の調味料、3の梅干しを混ぜ合わせたら2を加え混ぜ、お好みで粗びきこしょうをふる。

たけのこといんげんのヘルシーサラダ

食物繊維2.2g

材料(2人分)

ドレッシング

ヨーグルト	大さじ2
みそ(淡色)	大さじ1/4
① めんつゆ(3倍)	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1弱
すりごま(白)	小さじ2弱

たけのこ水煮	50g
オリーブオイル	1cc
卵	1/2個
いんげん	50g
サラダチキン	40g
プチトマト	3個



栄養価(1人分)

エネルギー87kcal 食塩相当量0.6g

夏はいんげんを
オクラにしてもGOOD!



ひじきと野菜のカラフルマリネ

食物繊維1.1g

材料(2人分)

長ひじき	2.5g
パプリカ(赤・黄)	10g
ピーマン	10g
もやし	20g
梅干し	3g(1/3粒)
ツナ缶	15g(1/4缶)
① 塩	ひとつまみ
酢	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1/4
粗びきこしょう	お好みで



栄養価(1人分)

エネルギー34kcal 食塩相当量0.9g

副菜



作り方

- しいたけは石づきをとり、1cm幅の斜め切りにする。しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。まいたけもほぐしておく。
- ①の材料をすべて混ぜ合わせてソースを作る。
- 耐熱の器に1のきのこを並べ入れ、2のソースを全体にかけ、オーブントースターで5分程度焼く。(途中で様子を見て、焼き色が濃くなったらアルミホイルをかける)
- 香ばしい焼き色がついたら取り出す。



森の子焼き

食物繊維2.7g

材料(2人分)

しいたけ	4枚(50g)
しめじ	25g
まいたけ	25g
ソース	
みそ	小さじ1
① マヨネーズ	大さじ2
くるみ(粗みじん)	15g

栄養価(1人分)

エネルギー 150kcal 食塩相当量0.6g

副菜



作り方

- さつまいもはいちょう切り、ごぼうは縦半分に切り、5mm程度の斜め切りにして水にさらす。こんにゃくは短冊切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ1を煮て、途中で豚肉も加えて煮る。材料に火が通ったらほうれん草を入れる。
- 弱火にして、牛乳にスキムミルクを合わせてよく溶かしたものを加え、みそで調味する。
- 沸騰する前に火を止め、器に盛る。



根菜の

ミルクみそ豚汁

食物繊維2.9g

材料(2人分)

さつまいも	80g
ごぼう	20g
こんにゃく	40g
豚こま肉	40g
だし汁	220cc
ほうれん草(冷凍)	50g
牛乳	40g
スキムミルク	小さじ2
みそ	小さじ1・1/3

栄養価(1人分)

エネルギー 133kcal 食塩相当量0.7g



さつまいもは皮付きのままがおすすめ◎

食物繊維量(100g中)⇒皮付き:2.8g、皮なし:2.2g

＼だし取れば 減塩健康 旨味増す／

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語

ほうじ茶ゼリー

材料(3人分)

ほうじ茶	240cc
砂糖	15g
ゼラチン	5g
水	15g
コーヒー用ミルク	3個
あずき缶(つぶ)	60g
みかん缶	30g



栄養価(1人分)

エネルギー 86kcal 食塩相当量 0.1g

デザート



作り方

- ゼラチンを水でふやかす。
- ほうじ茶をあたため、1と砂糖を加え溶かし、ゼリー型に入れ、冷やし固める。
- 2にあずき・みかんを飾り、ミルクをかける。

【腸内環境を改善する難消化性オリゴ糖】

オリゴ糖のなかでも難消化性のもは、消化吸収されずに大腸で腸内細菌(善玉菌)の栄養源となります。腸内環境改善にも役立ち、血糖値の上昇を防ぐ甘味料としても利用できます。血糖値の気になる方は、砂糖の代わりに使用するのもひとつの方法です。テーブルシュガーや飲み物など、様々な商品に使われています。

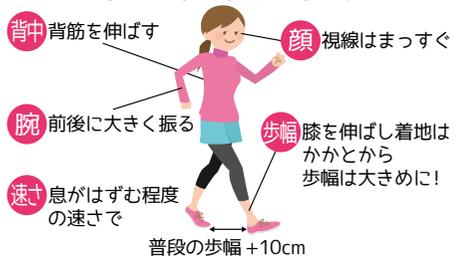
からだを動かしていますか？

からだを動かすと血液中のブドウ糖を細胞に取り込む作用が高まり、血糖値が下がります。体重の維持・減少、高血糖や脂質異常症、骨粗しょう症の予防など、からだに良いことがたくさんあります。

■有酸素運動(ウォーキング、水泳など)
体脂肪をエネルギー源として使い、燃焼させることができます。
20分以上続けると効果的です。

■筋トレ(スクワット、ももあげなど)
筋肉はもっとも多くのブドウ糖を消費する器官です。筋肉を増やすことで、基礎代謝も上がり、血糖値が下がりがやすくなります。
腹筋や背筋、足の筋肉など、大きな筋肉を動かすと効果的です。

ウォーキングのポイント



＼あるくほど みらいのじぶん けんこうに／

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語

発行：千葉市花見川保健福祉センター健康課
TEL.043(275)6296 FAX.043(275)6298

協力：花見川区地域健康づくり支援連絡会
千葉市食生活改善協議会花見川支部

糖尿病予防に役立つ情報を
公開しています。
ぜひご覧ください。



2020年3月発行