

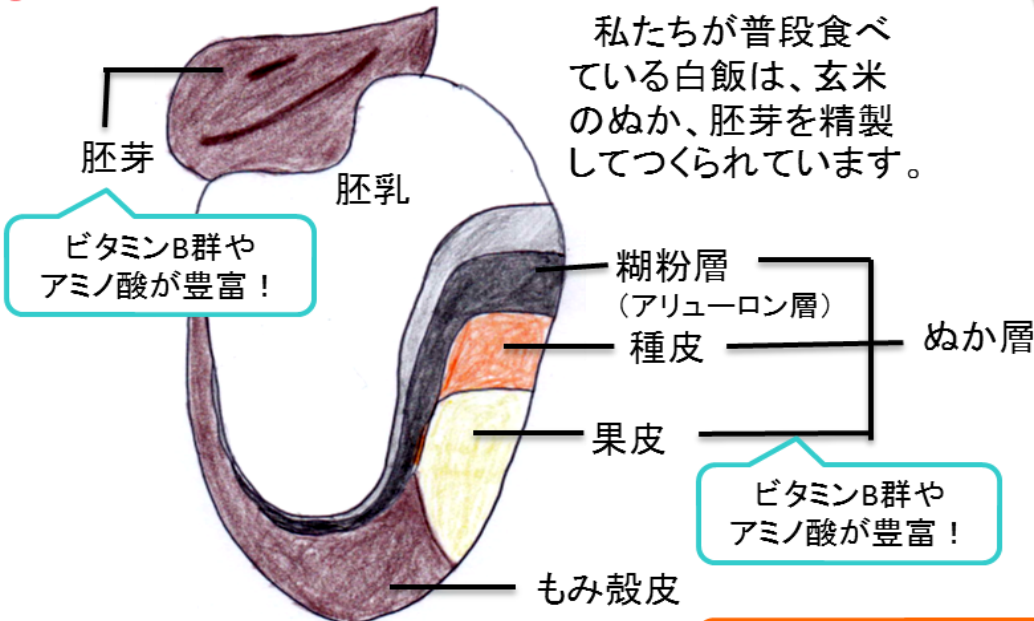


11月のテーマ お米は丸ごと食べよう！



秋は新米がおいしい季節、もう食べましたか？
低炭水化物ダイエットの流行から、ご飯を敬遠されている方もいらっしゃるのでは？ご飯は選び方や適量を守って食べれば、ヘルシーな食品なんですよ。

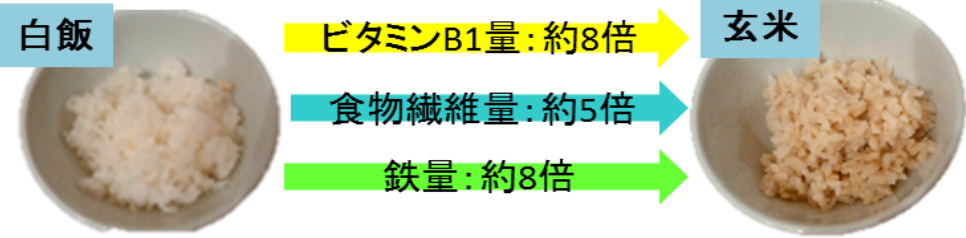
お米は精製されるほどおいしくなるけど
栄養価は下がる！？



	※				
	玄米	3分づき米	5分づき米	7分づき米	白米
栄養価	高い				低い

※ぬか層を何割削っているかを表しています。

玄米を取り入れるとグッと栄養バランス
ばっちりになります



血糖コントロールに穀類由来食物繊維

また、最近では、穀類由来の食物繊維は、整腸作用、血糖コントロールに効果があるとされ、近年関心が高まっています。血糖値が気になる方はご飯を抜くのではなく、玄米に替えてみることをお勧めします。

ポイント

野菜不足、外食が多いなど食事バランスをとることが難しい人、血糖値が気になる人ほど玄米を取り入れましょう。



10月のおすすめレシピ

新米をおいしく食べよう！ご飯を使ったレシピ
ほっこり秋の味覚！「鶏肉とさつまいもの炊き込みご飯」、ピリッと香ばしい「焼きおにぎりのわさび茶漬け」

11月のおすすめレシピ

11月

鶏肉とさつまいもの炊き込みご飯

1人分: 447kcal 塩分2.8g

材料(4人分)

・米	2合	A	・水	2カップ
・鶏もも肉	150g		・しょうゆ	大さじ2
・さつまいも	150g		・酒	大さじ2
・油揚げ	1/2枚		・顆粒だし	大さじ1
・三つ葉	適量			

1. 米は洗って水気をきる。
2. さつまいもは皮つきのまま2cm角に切って、水に1~2分さらして水気をきる。油揚げは熱湯にかけて油を抜き、縦半分に切って5mm幅の短冊切りにする。
3. 鶏肉は2cmの角切りにする。
4. 炊飯器に1. ~3. の材料とAを入れて炊く。
5. 炊き上がったら、さつまいもをくずさないように大きく混ぜ、器に盛り、2. の三つ葉を散らす。



焼きおにぎりのわさび茶漬け

材料(おにぎり4個分) 1人分: 334kcal 塩分1.3g

A	・ご飯	2合分	A	・出汁汁	400ml
	・しょうゆ	大1強		・塩	小1/2
	・ゴマ油	小1		・わさび	好みの量
	・白ゴマ	小1		・三つ葉	好みの量
	・鰹節	1パック		・海苔	好みの量

1. ご飯にA. を混ぜ合わせ、4等分にしておにぎりをつくる。(しっかりとぎる)。魚焼きグリルを温めておく。
2. 1. を魚焼きグリルで弱火で5分以上、焦げ目ができるまでじっくり焼く。その間にB. を煮立たせておく。
3. 焼きおにぎりを器にのせ、海苔、三つ葉、わさびを盛る。
2. の煮立たせた出汁汁を注ぐ。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

