



★たご飯 (3 合分)

米	3 合
茹でタコ	150g
人参	40g
生姜 (千切り)	8g
減塩しょうゆ	大さじ 3
みりん	大さじ 2
料理酒	大さじ 2
だしの素	少々



①米はといでザルにあげておく②生姜は千切り、タコはうす切り、にんじんは短冊に切る③調味料は合わせておく。④炊飯器に米と③を入れ、いつもの水加減より気持ち多めにして、最後に具を加えて炊飯したら完成。

★鶏南蛮 (1 人分)

鶏もも	100g
薄力粉	5g
オリーブ油	3g
しめじ	10g
たまねぎ	25g
人参	8g
小ねぎ	5g
レモン	1 切れ



(漬け込みタレ)

穀物酢 10g 減塩しょうゆ 12g パルスweet 2.5g

①シメジは小房に分け、たまねぎ、人参は千切りにする②調味料は鍋に合わせて、軽くひと煮立ちさせて余分な酸味を飛ばしておく。野菜も、たれにあわせる③鶏ももに薄く薄力粉をまぶし、オリーブオイルで焼いた後、先ほどの漬け込みたれに入れ、味がしみるまで漬け込んだら完成。

★ラタトゥイユ (1 人分)

なす 40g・ズッキーニ 20g
パプリカ (黄・赤) 7g ずつ
たまねぎ 10g
ホールトマト缶 15g
鶏ひき肉 20g
にんにく 1g・コンソメ 0.6g
食塩 0.5g こしょう少々
パルスweet 1.5g・オリーブ油 3g



①なす、ズッキーニ、パプリカは 1.5 cm角に切っておく②フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、①と鶏ひき肉を炒める。ホールトマトをつぶしながら加え、塩コショウとコンソメで味付けしたらしばらく煮込む③水分がなくなったら火を止め、荒熱を取り冷蔵庫で冷ます。

★トマトのカプレーゼ (1 人分)

トマト 50g
アスパラガス 20g
バジル (生)0.5g
カッテージチーズ 15g
食塩 0.5g・こしょう少々
オリーブ油 2g



①アスパラガスは、硬い部分を除き下茹でし、2 cm位に切る。②トマトはさいの目に切る。③アスパラとトマトをボウルにいれ、塩コショウとオリーブオイルで和えたら器に盛る。④カッテージチーズを載せ、バジルを散らす。

★デザートにグリコのカロリーコントロールアイス (糖質 50%OFF) を 1/2 使いました♪

★栄養価 (1 人あたり) :

エネルギー470Kcal・たんぱく質 24.4g・脂質 22.1g・炭水化物 45g・塩分 2.9g



糖尿病患者会『オレンジ』の皆さんと食事会を開催しました！

テーマは・・・地中海食風“瀬戸内”ロカボ



地中海食とは？

主食は全粒粉のパスタやパン。野菜や果物、ナッツ類、n3系不飽和脂肪酸であるオリーブオイル、新鮮な魚介類を材料として用いることが特徴で、心血管疾患や糖尿病も効果があるとして注目されています。

ロカボとは？

ロー（低い・少ない）とカーボハイドレート（炭水化物）を省略して“ロカボ”

炭水化物の取りすぎは食後の高血糖につながるのでご飯の食べすぎは注意！・・・というのは皆さんご存知かと思えます。なので、炭水化物を食べなければいいんじゃないか？と考える方もいるかと思えますが、実はそうではありません。炭水化物は体にとって車のガソリンのようなもの。これが食べ物から入ってなくなると人の体は自身の筋肉や脂肪細胞を燃やして体の燃料にします。“脂肪が燃えてくれたらダイエットになるんじゃない？”・・・これも間違い。筋肉（体たん白）や脂肪は毒素を持った燃えカスを出してしまい腎臓を痛め、筋肉量を減少させます。そこから糖尿病が悪化する場合があります。なので、そんな極端な“炭水化物抜き！”ではなく、一般的な量のおよそ半分のご飯（70g程度）は食べるようにして、食後の血糖値の上がり方を緩やかにしようというのが“ロカボ”の考え方です。

瀬戸内海と地中海ってちょっと似てると思いませんか？

同じ内海で、気候も比較的温暖で雨が少ない。レモンや新鮮な海の幸、そして何よりオリーブが有名！全くの地中海食はちょっと日本人には受け入れにくいけれども、もともとヘルシーな和食は地中海食と共通点がいっぱい！しかも瀬戸内は気候や特産物までそっくり！さらに“ロカボ”も足してみたらもう怖いものなし！（・・・なはず。）そこで生まれたのが地中海食風瀬戸内ロカボです。

方法は簡単



いつもの和食に瀬戸内の海の幸やレモンなどの特産物、オリーブオイルやナッツ類を取り入れるだけ。チーズも意外と和食に合います。ただしご飯は1食70gで。その分、メインの肉や魚は少し大きめの1食100g程度にしてみてくださいね。

