



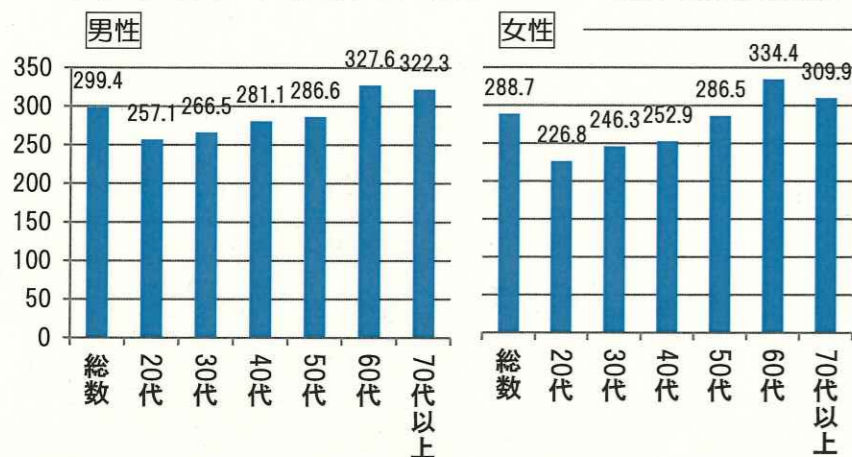
「郷土料理でもできる！脳卒中予防」

～地域の野菜たっぷり！「食物繊維」で 血糖値管理～

★しっかり『野菜』とれていますか？

1日の野菜摂取量の目安は350g (緑黄色野菜：120g, 淡色野菜：230g)

【野菜摂取量の平均値(単位：g)】



1日の野菜摂取量はどの年代でも目標量に達していません。特に若い世代では、1日あたり約100gも不足しています。花巻市のアンケート調査でも野菜料理を1日5皿(350g)以上食べていると答えた人は18.0%でした。
(第2次健康はなまき21アンケートより)

野菜不足の食生活、このまま歳をとったらどうなる？

- 脳卒中？ ●高血圧？ ●糖尿病？
- 脂質異常症？ ●肥満症？

★『血管を守る食生活』どうすれば良いの？

県民病と言われる「脳卒中」は血管が破れたり詰まったりする病気です。「高塩分」「高血糖」「高脂肪」は大事な血管に負担をかけ、脳卒中リスクを上昇させます。減塩はもちろん、急激な血糖値上昇の防止は、血管への負担を減らし脳卒中予防につながります。



★これなら出来る！血糖値を上げにくい生活

- ◎「食べる順番」⇒ 最初の5分は野菜から
血糖値を上げやすい炭水化物(ご飯,パン,麺,芋類)は最後に食べます。
- ◎食後30分経ったら軽い運動を
血糖値が上がるタイミングでの軽い運動(15分くらいの散歩など)は、急な血糖値上昇を防ぎます。



★注意！血糖値が上がりやすい食べ方

- ◎「早食い」 ◎「食物繊維不足」
- ◎「ダラダラ食べ」
- ◎「多量のお酒+食事」

ダメダメ！



エネルギー量 550Kcal
食塩相当量 2.5g
野菜摂取量 180g
(緑黄色：80g、淡色：100g) + きのこと類：33g
この献立で1日の約半量の野菜が摂取出来ます。

◆押し麦ごはん (6人分)

167kcal 食塩相当量 0g

米	1.5合	① 米は洗って普通の水加減にし、押し麦と水100cc(吸水分)をプラスし、30分ほど浸水させて普通に炊く。 ② 炊きあがったごはんを器に盛り、ひねりゴマをふる。
押し麦	50g	
押し麦吸水用 水	100cc	
ひねりゴマ	大さじ1	

※ 押し麦には血糖値を上げにくくする作用を持つ食物繊維が多く含まれています。

◆『郷土料理』雑穀入りひつつみ汁 (6人分) 136Kcal 食塩相当量 1.0g

ひつつみ生地		【ひつつみ生地】
南部小麦	100g	① 雑穀(あわ粒)は熱湯で茹でてざるにあける。
雑穀(あわ粒)	20g	② ポウルに南部小麦と①を合わせ、水を少しずつ加えながら耳たぶ程の硬さにしとね、ラップをかけておく。(30~60分)
水	30~40cc	【仕上げる】
大根(いちょう切り)	大1/6本	① 材料を切っておく。
人参(いちょう切り)	大1/2本	② 鍋にだし汁と大根・人参・ごぼう・油揚げを入れ野菜がやわらかくなるまで10分程度煮る。
ごぼう(ささがき)	大1/6本	③ しょうゆ・みりんで味付けをする。
油揚げ(短冊切り)	1枚	④ 手に水を付け、ひつつみをうすく伸ばしてちぎりながら汁に入れ、浮きが出てくるまで火を通す。
長葱(斜めうす切り)	1/2本	⑤ 最後に長葱を加え、汁椀に盛る。
だし汁	900cc	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	



◆鶏肉のもみじ煮 (6人分) 156Kcal 食塩相当量 1.2g

鶏むね肉(50g)	6枚	① 鶏肉は1人分を2個に切り分けビニール袋に入れ、無糖ヨーグルトを加え揉みこむ。 ② ①に片栗粉を入れ袋を振りながら粉をまぶす。 ③ フライパンに油を敷いて鶏肉の両面に焼き色がつく程度に火を通す。 ④ ③に玉ねぎ・しめじ・えのきを加えてサッと火を通す。 ⑤ 【調味料A】は混ぜ合わせておく。 ⑥ 野菜類に火が通ったら【調味料A】を加え、水分が少なくなるまで煮る。
無糖ヨーグルト	大さじ2	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ2	
玉ねぎ(薄切り)	大1/2個	
しめじ(ほぐす)	1袋	
えのき(半分に切る)	1袋	
【調味料A】		
人参(すりおろす)	大1本	
しょうゆ	大さじ2	
麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
水	100cc	



◆ノリノリ！クイックナムル (6人分) 34Kcal 食塩相当量 0.3g

もやし	1袋	① 野菜は切り、熱湯でサッと茹でて水気をしっかり絞る。 ② 海苔は細かくちぎっておく。 ③ ポウルに調味料を混ぜ合わせ、野菜を和える。 ④ 器に盛り、海苔を散らす。
小松菜(2~3cm)	2/3袋	
赤パプリカ(うす切り)	1/4個	
焼き海苔	1/2枚	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ2	
鶏がらスープの素	小さじ1	



◆手作りおぼろデザート (6人分) 57Kcal 食塩相当量 0g

無調整豆乳	600cc	① 鍋に豆乳を入れ、沸騰しないように(70~75℃)温める。 ② にがりを入れ全体に行き渡るようにそっと混ぜ、ふたをして10分以上置き、固まるのを待つ。(冬季は保温が必要) ③ 器にすくい入れ、きなこをかける。
にがり	大さじ2強	
(200ccに10~12cc)		
きなこ	大さじ2	

《注意！》にがりはメーカーによって濃度が違うため、加える量が違います。使用量を確認してから入れましょう。