



豚肉 × にんにく = 吸収率UP

ビタミンB₁はエネルギー産生に必要なビタミンです。不足により、倦怠感、疲労感の症状がみられます。つまり、ビタミンB₁を多く含む豚肉は疲労回復効果があります。また、豚肉だけの摂取ではビタミンB₁の吸収が悪いのですが、にんにくの香りであるアリシンと組み合わせることによって吸収率を高めることができます。

減塩のポイント

- 「だし」をきかせる
- 生姜など香りの良い香味野菜を使う
- ごま油で風味付けをする
- 酸味、辛みを加える
- 「とろみ」をつける
- しょうゆの代わりに「めんつゆ」や「ぼん酢しょうゆ」を使う

水溶性食物繊維の効用

みなさん、野菜は十分に摂取できていますか。1日の野菜の目標量は350gです。このメニューは1/3分の野菜を摂取することができます。また、野菜に含まれている食物繊維は身体に良い影響を与えてくれます。小腸での栄養素の吸収速度を遅くし、食後の血糖や血中コレステロールの急激な上昇を抑える働きがあります。

栄養量

エネルギー……	492kcal	炭水化物……	60.9g
たんぱく質……	19.6g	食物繊維……	4.5g
脂質……	17.0g	食塩相当量…	2.2g



私たちが考案しました!!



愛知淑徳大学 健康医療科学部 健康栄養学科 榎ゼミナール 3 期生

2021 世界糖尿病週間 ヘルシーメニュー

愛知淑徳大学 健康医療科学部 健康栄養学科 榎ゼミナール
名古屋大学医学部附属病院 管理栄養士監修



ピリ辛豚しゃぶ

- 1 ネギをみじん切りにする。
- 2 レタスを一口大の大きさにちぎり、パプリカを細切りにする。
- 3 沸騰したお湯で豚肉を茹でる。
- 4 ボウルに調味だれ(しょうゆ、水、酢、砂糖、豆板醤、おろししょうが、おろしにんにく)、ネギをいれ混ぜる。
- 5 皿に2を盛り、その上に茹でた豚肉、糸唐辛子をのせ、たれをかける。

〔材料(1人分)〕

豚肩ロース	65g	黄色パプリカ	5g
レタス	65g	糸唐辛子	0.5

〈調味だれ〉

しょうゆ	2g	豆板醤	1g
水	5g	根深ネギ	3g
酢	2g	おろししょうが	1g
砂糖	2g	おろしにんにく	1g



五目ご飯

- 1 乾燥しいたけをぬるま湯で戻す。
- 2 米を水で洗う。
- 3 にんじん、ごぼうは1.5cm幅の千切りに、さやえんどうはすじを取り、湯がいておく。
- 4 油揚げは1.5cm幅の細切りにする。
- 5 しいたけの軸と石づきを取り除き1/2を細切りにする。
- 6 炊飯釜に米、にんじん、ごぼう、油揚げ、しいたけ、しいたけの戻し汁、水、調味料類を入れ炊飯する。
- 7 茶碗に盛り付け、上に斜めに切ったさやえんどうを盛り付ける。

〔材料(1人分)〕

米	60g	油揚げ	2g
しいたけの戻し汁	60g	さやえんどう	2g
水	12g	しょうゆ	3g
にんじん	5g	みりん	3g
乾燥しいたけ	0.5g	酒	3g
ごぼう	3g		

たまごスープ

- 1 鍋に水、中華だしを入れ加熱する。
- 2 ネギを入れて煮たら、一度火を止め水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
- 3 2をもう一度沸騰させて、溶いた卵を回しいれる。
- 4 ごま油と黒こしょうを入れる。

〔材料(1人分)〕

水	180g
卵	20g
葉ネギ	5g
顆粒中華だし	1.5g
片栗粉	1g
水	5g
黒こしょう	0.01g
ごま油	1g



塩昆布きゅうり

- 1 きゅうりを乱切りする。
- 2 ボウルにきゅうりと塩昆布を入れて混ぜ合わせ、味が染みるまで漬ける。
- 3 いらごまをかける。

〔材料(1人分)〕

きゅうり	35g
塩昆布	2g
いらごま	0.5g