

第2次元気プラン新居浜21<糖尿病>

健康診査と正しい生活習慣で、糖尿病を予防しましょう

糖尿病を予防するには 1日にどのくらい食べていいの？

(献立例)

朝食



主食+主菜
+副菜を
そろえて

食事バランス:主食1.5 主菜1 副菜2
エネルギー 465kcal
食塩相当量 2.3g 作り方はP.39

昼食



麺類の時も
プラス1 野菜

食事バランス:主食2 主菜1 副菜2
エネルギー 431kcal
食塩相当量 3.1g 作り方はP.43

間食



量に気をつけて

すいか 200g

牛乳・乳製品1 果物2
エネルギー 180kcal
食塩相当量 0.2g 作り方はP.38

夕食

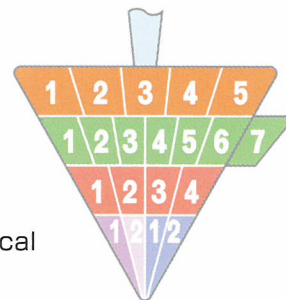


芋類は1日に70g
程度までに
(卵1個大の大きさ)

食事バランス:主食1.5 主菜2 副菜3
エネルギー 625kcal
食塩相当量 2.4g 作り方はP.45

(1日の合計)

主食5
副菜7
主菜4
牛乳・乳製品1
果物2
エネルギー 1701kcal
食塩相当量 8g



糖尿病の本当の恐ろしさは「合併症」（網膜症・腎症・神経障害）早めに気づいて予防しましょう！

血糖値を上げない 食生活のポイント

- 1 量を守って食べる
（腹八分目！）
- 2 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる
- 3 三食規則正しく、できるだけ均等に食べよう
- 4 まずは野菜・海草から食べよう
- 5 お菓子や甘い飲み物・アイスクリームは控える

糖尿病予防では、原則「**間食禁止！**」でも食べたい！、その時は血糖値を上げにくいものを上手に選びましょう。

ヘルシー杏仁豆腐



●牛乳・乳製品 0.5 ●エネルギー 53 kcal



材料（2人前）

A	パルスイト（1.2g）… 2袋	B	砂糖 …………… 大さじ1
	水 …………… 50ml		水 …………… 40ml
	粉寒天 …………… 1g（1/4袋）		レモン汁 …………… 小さじ1/4
牛乳 …………… 100ml	ミントの葉 …………… 適量		
アーモンドエッセンス …………… 2滴	（季節の果物） …………… 適宜		

作り方

- ① 鍋にAを入れ、火にかけて混ぜながら1～2分沸騰させてから、牛乳を加えて混ぜ合わせ（沸騰させないように気をつける）、火を止めてアーモンドエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- ② 器に流し込み、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 鍋にBを入れ、火にかけて砂糖が溶けたら火を止め、粗熱がとれたらレモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②の寒天が固まったら器の中で菱形に包丁で切り目を入れて、③のシロップをかけて、ミントを飾る

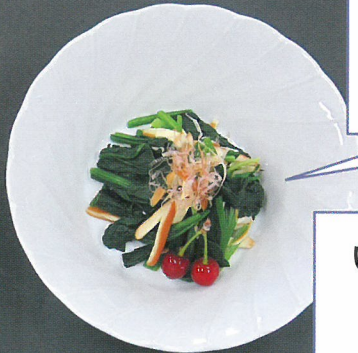
朝食 (和食)

朝食も主食+主菜+副菜をそろえてバランスよく!

鮭のおろし焼き
主菜 1つ
77kcal 食塩相当量 0.5g



ほうれん草のSmokeチーズ和え
副菜 1つ 牛乳・乳製品1つ
99kcal 食塩相当量0.7g



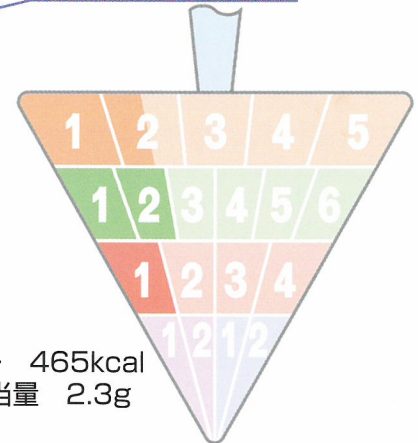
いりこだしがおいしい!味噌汁
副菜 1つ
49kcal 食塩相当量 1.1g



ごはん 150g
主食 1.5つ
240kcal 食塩相当量 0g



(計) エネルギー 465kcal
食塩相当量 2.3g



鮭のおろし焼き

■材料 (2人前)

生鮭 50g×2切れ
 塩 少々
 酒 小さじ1
 大根 100g
 青じそ 2枚
 だししょうゆ 小さじ1/2

■作り方

- ① 鮭は塩と酒で下味をふり、熱した焼き網でこんがり焼く。
- ② ①を青じそを敷いた器に盛り、すりおろして水気をきった大根おろしを添える。
- ③ 好みでだししょうゆをかける。

ほうれん草の スモークチーズ和え

■材料 (2人前)

ほうれん草 1/2把(100g)
 スモークチーズ 40g
 ポン酢 小さじ1
 花かつを 小1/2袋
 プチトマト 2個

■作り方

- ① ほうれん草を塩少々加えた熱湯でゆで冷水にとり、4~5cmに切る。
- ② スモークチーズを細切りにする。
- ③ ①に②と花かつをを散らし、食べる寸前にポン酢をかける。
 プチトマトを添える。

いりこだしがおいしい! 味噌汁

■材料 (2人前)

じゃが芋 1/2個
 玉ねぎ 1/4個
 にんじん 小1/4本
 ねぎ 1本
 A { 煮干し 5g
 出し昆布 3cm角1枚
 水 300ml
 味噌 20g

■作り方

- ① じゃが芋は半月切りに、玉ねぎは縦に薄切りに、人参はせん切りにする。
- ② いりこだしに①を入れて具が軟らかくなるまで煮る。
- ③ 味噌を味噌こしにいれ、ときほぐし、沸騰寸前に火をとめる。
- ④ 器に盛り、小口切りしたねぎを散らす。

※塩分濃度 0.8%
 うす味を心がけましょう!

(簡単・おいしいいりこだしのとり方)

水出し煮干し

水1Lなら、煮干10g、昆布10gが目安
 合わせて、冷蔵庫の中で一晩置いておくだけ

※火を入れてだしを取らないので、作業的に負担が少ない上に、煮干のくせがでない上品なだしが取れます。水出し煮干の場合は、頭・ワタを取り除く必要なし。



朝食 (洋食)

菓子パンは間食と考えて!パンの時も主食+主菜+副菜をそろえて!

元気サラダ
副菜 1.5つ
109kcal 食塩相当量 0.9g

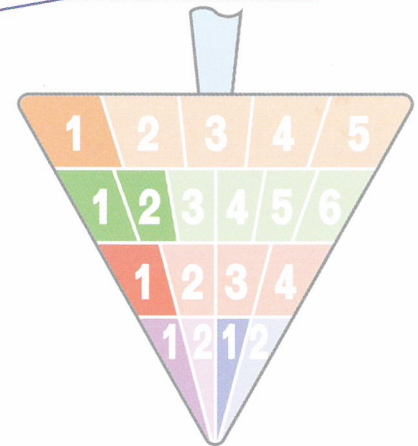
ヨーグルトブルーベリー添え
牛乳・乳製品0.5つ 果物0.5つ
56kcal 食塩相当量 0.1g

食パン1枚の
塩分は0.8g
バターより多い!

落とし卵スープ
主菜1つ 副菜 0.5つ
81kcal 食塩相当量 1.1g

食パン 1枚
主食 1つ
233kcal 食塩相当量 1.0g

(計) エネルギー479kcal
食塩相当量 3.1g



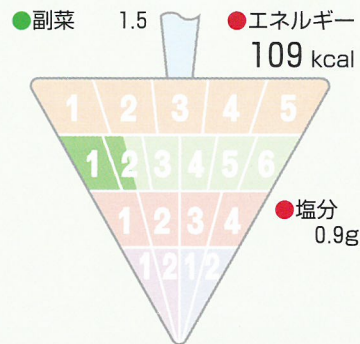
元気サラダ

材料 (2人前)

レタス	40g
きゅうり	60g
生わかめ	10g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
大豆(水煮)	30g
プチトマト	2個
みかん缶	4粒
きりごま	少々
A	
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1・2/3
しょうが汁	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① レタスは洗って、一口大に小さくちぎる。
きゅうりは塩少々で板ずりをして薄いななめ輪切りにする。
生わかめは2~3cmに切り、熱湯を通す。
大豆は熱湯でゆで、水気をきる。
パプリカは薄い千切りにし、塩ゆでして氷水にとる。
- ② Aのドレッシングを泡立て器でよく混ぜソースを作り、①の材料をまぜあわせ、みかん缶・プチトマトを添えてきりごまを少々ふる。



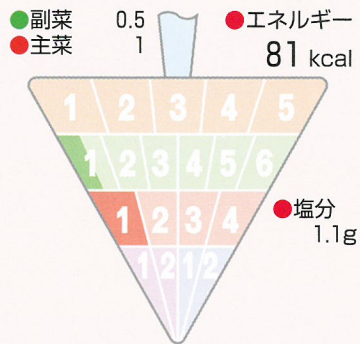
落とし卵のスープ

材料 (2人前)

卵	2個
レタス	40g
赤パプリカ	10g
水	300ml
コンソメ	2g(小さじ2/3)
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① レタスは千切り、赤パプリカはみじん切り。
- ② 鍋にAを入れて煮立てて、卵を静かに割り入れる。卵が固まると塩・コショウで味をととのえる。器に、まわりにレタスを、真ん中に卵をのせ、パプリカを散らせる。



昼食

麺類の時には、野菜のおかず一皿プラスして!



プラス1 野菜!

アスパラのゴママヨ和え

副菜 1つ

67kcal 食塩相当量 0.6g

麺類は塩分が多いので要注意!
汁は残すようにしましょう!

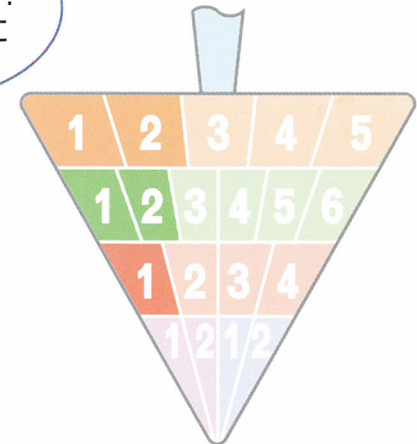
冷やしツナうどん

主食2つ 主菜1つ 副菜1つ

365kcal 食塩相当量 2.5g

(計) エネルギー 432kcal

食塩相当量 3.1g



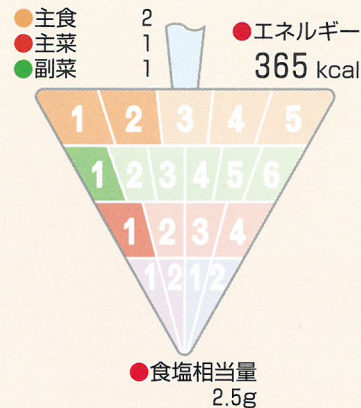
冷やしツナうどん

材料 (2人前)

- うどん 2玉
- シーチキン 1缶
- 大根 140g
- 青じそ 4枚
- だししょうゆ 大さじ3
- しょうが 15g

作り方

- ① 大根と生姜はおろしておく。青じそは細かく刻んでおく。
シーチキンは油をきっておく。
- ② うどんはゆでて水でよくしめ、器に盛り、①をのせ、だししょうゆをかける。



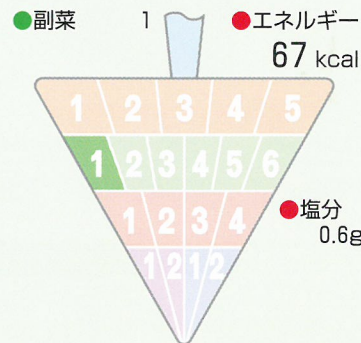
アスパラのゴママヨ和え

材料 (2人前)

- アスパラガス 1/2束
- こんにゃく 1/4枚
- しょうゆ 小さじ1/2
- ロースハム 1枚
- すりごま 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1
- ねりわさび 少々
- プチトマト 2個

作り方

- ① アスパラガスは固いところを切り落とし、下の方の皮をむき、斜めに切る。ゆでてからしょうゆで下味をつける。
- ② ハムはせん切りにする。
- ③ こんにゃくはアスパラガスと同じ大きさに切って、塩少々で塩もみをして湯通しする。
- ④ ごま、マヨネーズ、練りわさびを混ぜ、アスパラガスとこんにゃくを和える。



夕食 1

糖質の多い芋類やとうもろこし等は量を考えて!



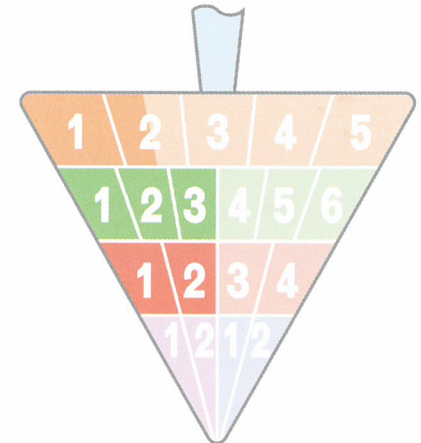
エリンギ入り焼きつくね P.49
主菜2つ 副菜 0.5つ
173kcal 食塩相当量 0.8g

レタスと甘夏の酢物
副菜 1つ
86kcal 食塩相当量 0.6g

じゃが芋の和風ブルスケッタ
副菜 1.5つ
100kcal 食塩相当量 0.4g

とうもろこしごはん
主食1.5つ
266kcal 食塩相当量 0.6g

(計) エネルギー 625kcal
食塩相当量 2.4g



とうもろこしごはん

■材料 (5人前)1人分150g

量に気をつけて!

米……………2合
 とうもろこし……………1本(実60g)
 塩……………冷凍でも可
 バター……………小さじ1/3
 出し昆布……………小さじ1
 ごま塩……………5cm角1枚

■作り方

- ① とうもろこしは実を包丁で削っておく。
- ② 米をといで、炊飯器の目盛りに合わせて水加減し、とうもろこし、バター、だし昆布を入れて普通に炊飯する。

※作りやすい分量を表示しています。

レタスと甘夏の酢物

■材料 (2人前)

レタス……………100g
 甘夏……………1/2個
 カットわかめ……………小さじ1/2
 ちりめん……………10g
 パプリカ(赤)……………1/16
 A〔しょうゆ……………小さじ1/2
 レモン汁……………大さじ1/2
 オリーブ油……………小さじ2

■作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。
- ② パプリカは薄くスライスしサッと湯通しする。
カットわかめは水にもどし、湯通しして水気を切っておく。
- ③ 甘夏は薄皮をむき、一房ごとにし、半分にする。
- ④ ちりめんは少量の油で炒っておく。
- ⑤ ポウルにAを入れて混ぜ、①と②と③を混ぜ合わせ器に盛る。④を添える。

じゃが芋の
和風ブルスケッタ

■材料 (2人前)

トマト……………中1/2個
 青じそ……………2枚
 A〔だししょうゆ……………小さじ1
 オリーブ油……………小さじ2
 じゃが芋……………1個(150gまで)
 だししょうゆ……………小さじ1
 こしょう……………少々

■作り方

- ① トマトは横半分にして種を取り、1cm角に刻む。
- ② 青じそは5mm角に刻む。
- ③ ポウルに①②を合わせ、Aを加え混ぜる。
- ④ じゃが芋は皮をむき、1cm厚さの輪切りにし、オリーブ油で焼いて中まで火を通し、だししょうゆをぬり、こしょうをふる。
- ⑤ 器に④を並べて③をたっぷりのせる。

夕 食 2

ごはんは黒米!ハンバーグに大豆!食物繊維をプラスして!

かぶと胡瓜の酢物
副菜 1つ
32kcal 食塩相当量 0.4g



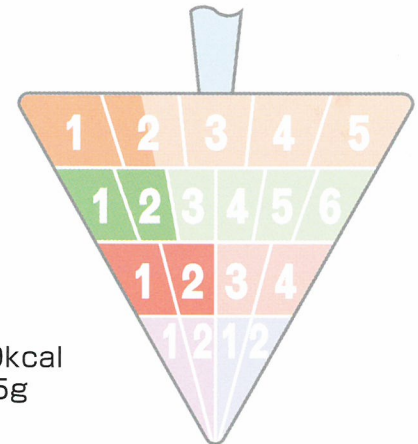
大豆入りハンバーグ
主菜2 副菜 1つ
325kcal 食塩相当量1.1g



黒米ごはん
主食1.5つ
242kcal 食塩相当量 0g



(計) エネルギー 599kcal
食塩相当量 1.5g



黒米ごはん

■材料 (4人前) 1人分150g

米	2合
┌ 黒米	大さじ2 (15g)
└ 水	50ml

■作り方

- ① 米は洗い、ザルにあげておく。
- ② 黒米は水に30分以上つけておく。
- ③ 白米と同じ水加減にし、②を入れて普通に炊飯する。

※作りやすい分量を表示しています。

大豆入りハンバーグ

■材料 (2人前)

A	牛赤身ミンチ	120g
	大豆(水煮)	40g
	玉ねぎ	40g
	卵	1/3個
	塩・こしょう	少々
	オリーブ油	小さじ1
B	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	(付け合わせ)	
	ほうれん草	1/2把 (100g)
	パプリカ	1/4個

■作り方

- ① 大豆水煮はよくつぶし、玉ねぎはみじん切りにし、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する。
- ② 玉ねぎの粗熱が取れたら、Aを粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にして小判形に整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面色よく焼き、中まで火を通す。
- ④ フライパンの空いている所で色よく塩ゆでし3cmの長さに切ったほうれん草を炒め、取り出す。
- ⑤ フライパンの余分な油をふきとり、Bを加え、味をからめる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④とスライスしてさっと湯通ししたパプリカを添える。

かぶときゅうりの酢物

■材料 (2人前)

かぶ	100g	
きゅうり	1/2本	
A	酢	大さじ1
	砂糖	少々
	塩	少々
	ちりめん	10g

■作り方

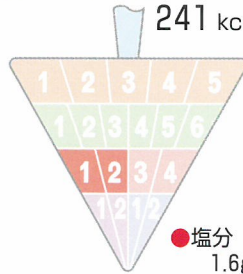
- ① かぶは薄切りにし、きゅうりは小口切りにし、それぞれ塩をふってしんなりしたら水洗いし、水気をしぼる。
- ② ①を混ぜ合わせたAで和える。

さばの黄金焼き



●主菜 2 ●エネルギー

241 kcal



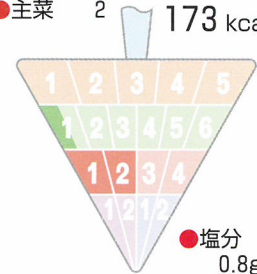
●塩分 1.6g

エリンギ入り焼きつくね



●副菜 0.5 ●エネルギー

●主菜 2 173 kcal



●塩分 0.8g

材料 (2人前)

さば (3枚おろし) …… 120g	塩 …… 小さじ1/6
酒 …… 大さじ1/2	C トマトケチャップ …… 大さじ1
A {	しょうゆ …… 小さじ2
	みりん …… 小さじ2
	おろししょうが …… 小さじ2
B {	卵 …… 1個
	細ねぎ (小口切り) …… 1/2本
	レモン汁 …… 小さじ1/2
	マヨネーズ …… 大さじ1/2
	オリーブ油 …… 大さじ1
	小麦粉 …… 適量
	ブロッコリー …… 50g

作り方

- ① さばは中落ちのところの小骨を取り除き、そぎ切りにし、酒をふり、臭みをとる。
- ② ①をAに10分位つけておく。
- ③ ②の水気を取って、小麦粉をふり、両面を焼く。
- ④ フライパンを拭いて再びオリーブ油を熱し、Bの卵液を大さじ2位入れ、そこに③を (皮を下にして) のせて、上から大さじ1の卵液を流す。返して卵が固まるまで焼く。
- ⑤ Cを混ぜてオーロラソースを作る。
- ⑥ ブロッコリーは塩少々加えゆで、すぐ氷水にとると青色がきれい！⑤と共に添える。

材料 (2人前)

鶏むねミンチ …… 140g	オリーブ油 …… 大さじ1/4	
エリンギ …… 1/4P	水 …… 大さじ2	
白ねぎ …… 30g	B {	
しょうが …… 10g		しょうゆ …… 大さじ1/2
しょうが …… 10g		砂糖 …… 大さじ1/2
A {	卵 …… 小1個	片栗粉 …… 小さじ2/3
	小麦粉 …… 大さじ2	酢 …… 小さじ1/3
	水 …… 大さじ1	ねりからし …… 適宜
サンチェ …… 2枚		

作り方

- ① エリンギは1cm角に切る。
- ② 白ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ③ ビニール袋に鶏ミンチと①と②とAを入れ、軽く口を開め、袋の上からもむようにしてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブ油をひいて、②をフライパンいっぱいにならに焼き詰め、フライ返しで十文字に軽く区切りをつける。
- ⑤ 強めの中央にかけ、3~4分間して周りが少し白くなってきたら、区切りに沿って分ける。裏返してさらに中央で3分間焼き、中まで火を通す。サンチェを敷いた器に盛る。
- ⑥ フライパンの余分な油を紙タオルで拭き取る。Bを入れて中央にかけ、よく混ぜながらとろみがつくまで煮る。最後に酢を加え、盛り付けたつくねにかける。好みでからしを添える。

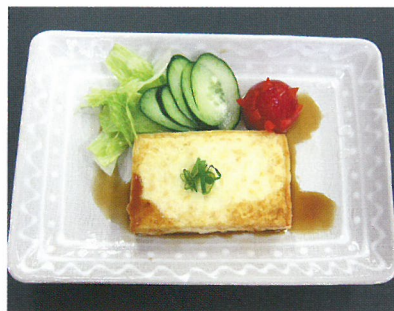
鶏肉はちみつハーブ焼き



●主菜 2 ●エネルギー
110 kcal



豆腐ステーキ



●副菜 1 ●エネルギー
●主菜 1.5 245 kcal



材料 (2人前)

鶏もも肉	160g	(付け合わせ)
黒コショウ	少々	パプリカ・ハーブ等
オリーブ油	小さじ1/2	適宜
はちみつ	小さじ2	
ドライバジル	適量	
A [薄口しょうゆ	大さじ1/2	
白ワイン	大さじ1/2	

作り方

- ① 鶏の脂をとり、Aで下味をつけ、汁気をきり、黒コショウをふる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、①の両面をカリッと焼く。
- ③ 天板に②のをせ、はちみつを塗り、バジルを上のにのせて、200℃オーブンで5分くらい焼く。
- ④ 器に盛り、付け合わせの野菜を添える。

材料 (2人前)

木綿豆腐	150g×2	プチトマト	2個
オリーブ油	大さじ1/2	キュウリ	40g
A [しょうが	10g	レタス	40g
	しょうゆ	大さじ1	
	だし汁	大さじ1	
	みりん・酒	各大さじ1	
小麦粉	大さじ2		
ねぎ	1本		

作り方

- ① 豆腐は2cmの厚さに切り、キッチンペーパーで包み、まな板のおもしをして水切りをする。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ レタスは1cmの短冊切り、きゅうりは斜め輪切りにしておく。あさつきは小口切りにする。
- ④ ①の豆腐に全面にうすく小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブ油を入れ熱し、両面をこんがり焼き、お皿に盛りつける。
- ⑤ フライパンにAの調味料を加え、一煮してソースを作り、④にかけ、付け合わせ野菜を添え、ねぎを散らす。

もやしとわかめのごま酢和え



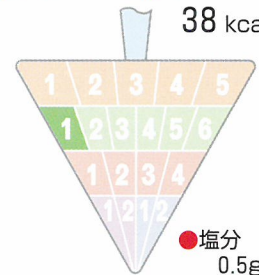
●副菜 1 ●エネルギー 35 kcal



ひじきとさやいんげんのきんぴら



●副菜 1 ●エネルギー 38 kcal



■材料 (2人前)

- もやし …………… 1/2袋
- カットわかめ …………… 2g
- にんじん …………… 10g
- A { すりごま …………… 小さじ1/2
- { ポン酢 …………… 小さじ2
- { 塩 …………… 少々

■作り方

- ① もやしをさっとゆで冷水にとる。
- ② カットわかめは水に戻し、さっと熱湯にとおす。
- ③ にんじんはせん切りする。
- ④ Aの調味料を合わせて①②③をあえる。

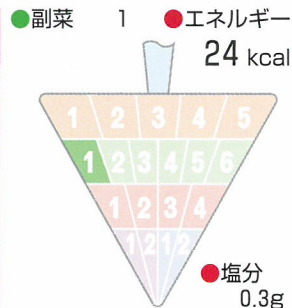
■材料 (2人前)

- ひじき(乾) …………… 5g
- さやいんげん …………… 50g
- にんじん …………… 13g
- 油あげ …………… 1/4枚
- 赤唐辛子 …………… 適宜
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- 酒 …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1/3

■作り方

- ① ひじきは水につけて戻しておく。
- ② さやいんげんは斜め細切り、にんじんはマッチ棒くらいに切る。油あげは油抜きし、縦半分に分けてから5mm幅に切る。唐辛子は小口切りにする。
- ③ 油を熱し①②を加えて炒め、野菜に火が通ったら調味料を加え、汁けがなくなるまで炒める。(さやいんげんは最後に加え、色よく仕上げる。)

玉ねぎの和風ピクルス



作りおきメニュー

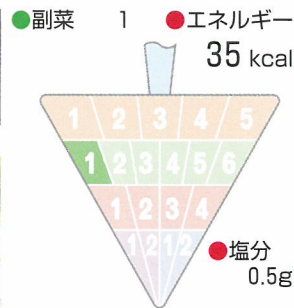
材料 (2人前)

玉ねぎ	1/2個	かつをぶし	適宜
A 酢	1/2カップ		
酒	1/8カップ		
水	1/8カップ		
砂糖	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
赤とうがらし	適宜		
	(小口切り)		

作り方

- ① 玉ねぎはくし切りにする。
- ② 耐熱容器にAを入れ、ラップをして電子レンジ3分加熱する。
- ③ ①を加え、ラップをして、さらに1分加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして味を含ませる。
- ④ 器に盛り、好みに削りかつおを添える。

きゃべつのハッピーサラダ



スピードメニュー

材料 (2人前)

キャベツ	100g
コーン缶	大さじ2 (20g)
(ホール)	
サンチェ	2枚
プチトマト	2個
さくらえび	小さじ2
ポン酢	小さじ2

作り方

- ① キャベツはせん切りにし、コーンはさっと湯通しする。
- ② 器に①とサンチェとプチトマトを添える
- ③ 食べる直前にポン酢をかける。

いずみや

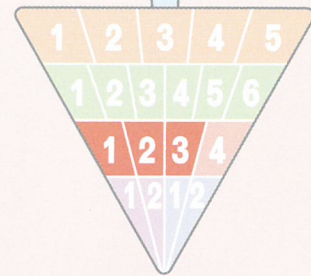


材料 (4人前)

このしろ …………… 4尾 (80g)
 塩 …………… 大さじ1
 おから …………… 200g
 卵黄 …………… 1個分
 サラダ油 …………… 大さじ1
 A 酢 …………… 200ml
 砂糖 …………… 大さじ1

B 砂糖 …………… 大さじ3
 塩 …………… 小さじ1と1/2
 酢 …………… 大さじ5
 しょうがしぼり汁 … 大さじ1
 白ごま …………… 大さじ2
 ねぎ (小口切り) …… 1本

●主菜 3 ●エネルギー 288 kcal



作り方

- ① 魚は三枚におろし、塩をして30分おく。たっぶりの酢で洗い、Aに漬ける。(約3時間)
- ② おからはフライパンを熱し、サラダ油を入れて充分炒め、卵黄を加えてさらに炒める。
- ③ ②をすり鉢にとり、よくすり、Bのねぎ以外の調味料を加えさらにすり合わせる。最後にねぎを加えさっと混ぜ合わせる。
- ④ さまして8個の俵型に丸め、水気を除いた①の魚で包む。

●いわれ

住友家の屋号である泉屋から名がついたと伝えられ、約300年の伝統がある。おからは、包丁を入れる必要がなく、別名を「きらず」と言う。

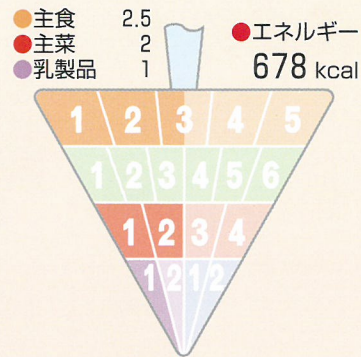
「縁を切らず」に通じることから、婚礼の祝儀の膳にならべられたそうです。

太鼓ずし



材料 (4人前)

- | | | |
|-------|-----------|----------|
| 米 | 3合 | |
| だし昆布 | 5cm | |
| 酒 | 大さじ2 | |
| A | 酢 | 大さじ4 |
| | 砂糖 | 50g |
| | 塩 | 10g |
| 干しいたけ | 3枚 | |
| かんぴょう | 8g | |
| 海苔 | 1枚 | |
| チーズ | 100g | |
| | | B |
| | しいたけのもどし汁 | 1カップ |
| | 砂糖 | 大さじ3 |
| | みりん | 大さじ2 |
| | しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| | | C |
| | 水 | 1カップ |
| | 酒 | 50ml |
| | 塩 | 小さじ1/2 |
| | 芝えび | 16尾 |
| | かに風味かまぼこ | 4本 |
| | そばろ | 100g |
| | オクラ | 2本 |
| | | D |
| | 卵 | 2個 |
| | 塩・レモン汁・砂糖 | 各少々 |



作り方

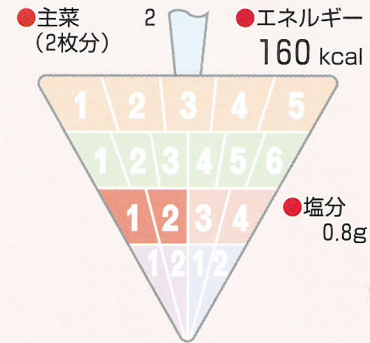
- ① 寿司飯を作る。(調味料A)
- ② 水にもどしたいたけ・かんぴょうはみじん切りしてBで煮る。
- ③ Dで錦糸卵を作る。
- ④ 芝えびは背ワタをとって沸騰させたCの中で湯がく。
- ⑤ オクラは湯がいて5mmの輪切りにする。
- ⑥ かに風味かまぼこを4cm位に切り、半分にさき、端を2cm位ほぐして房にする。
- ⑦ 角型の中に寿司飯1/3を敷きつめ、その上に②を敷きつめる。次に1/3の寿司飯を入れ、そばろを敷き、のこりの1/3の寿司飯を敷きつめ、その上に海苔を全体において型から取り出す。
- ⑧ 真ん中に錦糸卵をこんもり盛り付ける。四隅に④⑤⑥で飾り付ける。
- ⑨ チーズを棒型に切ってかき棒にして太鼓台に仕上げる。

多喜浜じゃこてん



■材料 (12枚分)

A	白身魚のすり身	500g	氷	30g
	卵	大1個	ポン酢	適量
	片栗粉	大さじ2	揚げ油	適量
	酒	大さじ2		
B	タンサン(重曹)	小さじ1		
	砂糖	小さじ1/2		
	塩	小さじ1/2		



■作り方

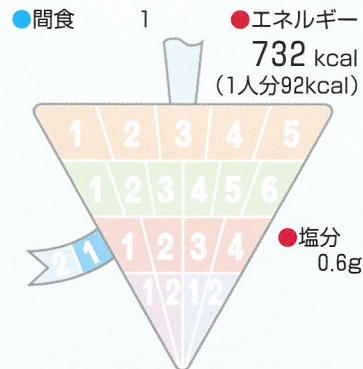
- ① Aをフードカッターにかけ、Bも加えてさらにフードカッターにかける。
- ② ①をボウルに移して10回くらい打ち付け空気を抜く。12等分し、長方形に形を整えて170℃の油でこんがりと色づくまで揚げる。
- ③ お皿に盛り、お好みでポン酢をかける。

黒米ケーキ



材料 (18cm丸型1個分)

卵	3個
薄力粉	40g
砂糖	75g
黒米粉	20g



作り方

- ① 型に紙を敷き、オーブンを200℃に予熱をする。
- ② ボウルに室温にもどした卵をほぐし入れ、砂糖を加え、ハンドミキサーで泡立てる。(高速で10分程度、かたく泡立つまで)
- ③ 泡立ったら、薄力粉と黒米粉を振り入れ、ハンドミキサーで20秒混ぜる。
- ④ 型に入れ、表面を平らにならし、170～180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑤ 焼きあがったらオーブンから出し、型のまま20cm高さから落とし縮みを防ぐ。
- ⑥ 熱いうちに型からはずし、冷ます。

1日にこれだけは
食べましょう

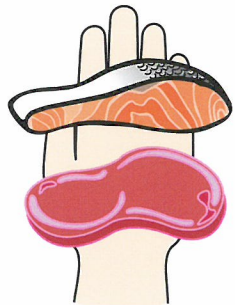
手ばかり栄養法

裏面へつづく

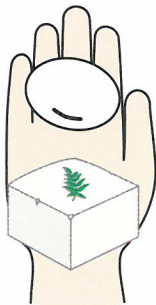
主菜

1日… 肉50g・魚50g
卵1個・豆腐100g
(1食はこの1/3位)

適量に!



魚
肉



たまご
とうふ

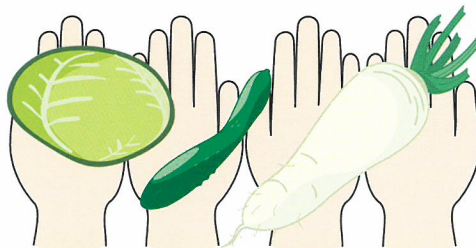
副菜

1日… 野菜350g(1食100g~130g)
緑黄色:淡色=1:2
1日… 芋70g・海藻5g・きのこ10g

たっぷり



両手1杯の緑黄色野菜(120g)



両手2杯のその他の野菜(230g)

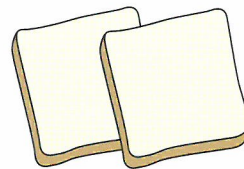
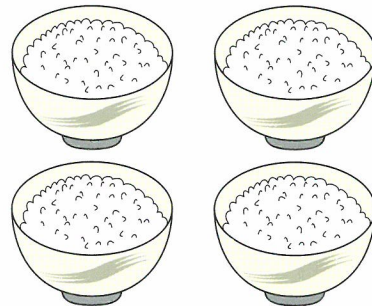


芋
じゃがいも中1個ぐらい

主食

1日… ごはん中盛2~4杯と
食パン1~2枚位

適量に!



毎食軽く1杯~1杯半
(活動量によって変わる)

牛乳・乳製品 1日200ml

果物 1日200g



牛乳

ほとほとに
食べる

果物類



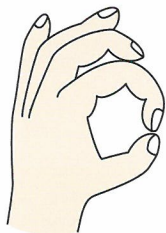
人さし指と
親指の
輪の中に入る



気をつけましょう

とりすぎないで!

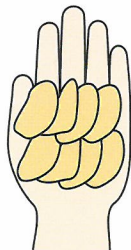
お菓子 手のひらにのる量まで
~1日どれかひとつ~



和菓子
(おまんじゅう等)
人さし指と親指
の輪の中に入る



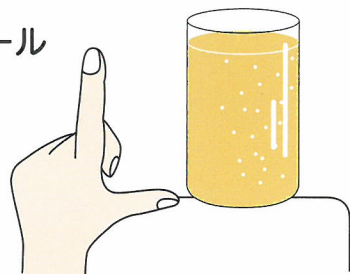
洋菓子
(ケーキ等)
片手の手のひら
にのる



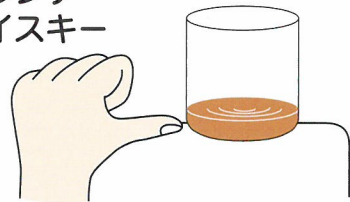
スナック菓子
(ポテトチップス等)
片手にのる

お酒 ~1日どれかひとつ~

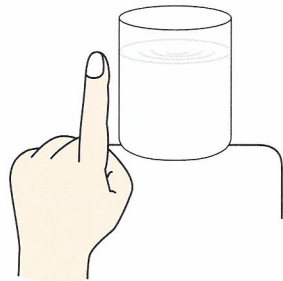
ビール



ブランデー
ウイスキー



日本酒
ワイン



毎日、毎食
バランス良く!!

編集委員

秦 榮 子
渡 邊 照 子
千 葉 晶 子
近 藤 渥 美
岩 佐 紀美子
鈴 木 安 美
松 本 多恵子
加 藤 昭 子
高 科 カツ子
小 崎 多美子
篠 原 三和子
千 葉 直 子
井 原 秀太郎
中川原 順 子
重 松 美 江
千 葉 元 夫



編集後記

この度、市の補助と御指導・御支援を頂き、編集委員一同食生活を、より具体的に改善し、効果をあげるにはどうすればいいかを念頭に取り組み完成させる事が出来ました。どうぞ、多くの皆様に御活用して頂ければ誠に幸いです。御協力ありがとうございました。

編集委員一同

新居浜市歌

花田豊 作詩
 貫名美名彦 作曲

アケユクセイキ レイロウト イヨノサंगाニ ヒハノボル
 はるかにべっし やまはれて しみんきおいて たつところ

ミヨシンセ イノイキンモエンテ
 ぶんかさん きょうー けん らん と

イラカノビユクワガーマヤコ ココソミンシュノニイハマシ
 はななきかおる このーはんか おこせこうとの にいはまし

三

行き交う船も賑やかに
 招く御代島 四阪島
 世界を結ぶ 観光の
 絵巻はつきぬ瀬戸の海
 拓け 自由の新居浜市

四

愛媛の天地うら、かに
 映えて平和の鐘が鳴る
 あ、澁瀬と海陸に
 躍進やまぬ わが市勢
 謳え 栄ある 新居浜市

二

遥かに別子 鉾山晴れて
 市民勢いて起つところ
 文化 産業 絢爛と
 花咲き薫るこの繁華
 興せ 工都の新居浜市

一

明けゆく世紀 玲瓏と
 伊予の山河に陽は昇る
 見よ 新生の意気もえて
 甍伸びゆく わが都
 こ、ぞ 民主の新居浜市



新居浜市協働事業

発行日/平成26年7月 発行部数/1,000部
 発行元/愛媛県新居浜市食生活改善推進協議会
 連絡先/会長 秦 榮子
 新居浜市保健センター
 愛媛県新居浜市庄内町4-7-17
 TEL (0897) 35-1070(代)

印刷/原印刷株式会社
 愛媛県新居浜市中村松木2-2-25
 TEL (0897) 41-5718