

糖質-その1- ビビンバ丼★

～“目分量”ではなく、“自分量”～



< 献立 >

- ・ビビンバ丼
- ・やみつきキャベツ
- ・メロン

<1人分>

熱量
564kcal

蛋白質
19.9g

食塩
1.7g

【ビビンバ丼】

(材料:1人分)

ご飯	150 g	① Bを牛肉にかけて少し時間をおき、味を馴染ませておく。 ② 人参は4cm長さの千切り、ホウレン草は4cmに切る。 ③ 鍋に湯をたっぷり沸かし、モヤシ、人参、ホウレン草の順にゆでる。モヤシと人参は、粗熱が取れたら水気を絞り合わせておく。ホウレン草は水にさらして軽く絞り、キッチンペーパーでしっかりと水気を絞る。 ④ 調味液Aと、③をよく和える。 ⑤ ①の肉を熱したフライパンで焼く。 ※敷き油は使いません。 ⑥ 丼にご飯を盛り、焼いた肉と野菜を盛り付けて完成。
牛肉(肩ロース焼肉用)	60 g	
モヤシ	50 g	
ホウレン草	50 g	
人参	15 g	
コチュジャン	小さじ 1/2弱	
ゴマ油	小さじ 3/4	
砂糖	小さじ 2/3	
醤油	小さじ 1/2弱	
炒りゴマ(白)	小さじ 1/2	
塩	小さじ 3/5	
焼き肉のタレ	小さじ 1強	
ゴマ油	小さじ 1/4	

【やみつきキャベツ】

(材料:1人分)

キャベツ	40 g	① キャベツは食べやすい大きさにちぎる。 ② 調味料を合わせ、キャベツと和える。
ゴマ油	小さじ 1/2	
酢	小さじ 1	
黒コショウ	適量	



計量スプーンと使えるようになると、味が簡単に決まります！

計量

自分に合ったご飯量はご存知ですか？
主食は“目分量”ではなく、“自分量”で、しっかり計量が大切です。

目分量→自分量へ

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
★ピピン丼						
ご飯	150	252	3.8	0.5	55.7	0.0
牛肉(肩ロース焼肉用)	60	142	10.8	10.3	0.1	0.1
モヤシ	50	19	1.9	0.8	1.2	0.0
ホウレン草	50	6	0.1	0.0	1.4	0.0
人参	15	10	1.1	0.2	1.6	0.0
コチュジャン	3	2	0.2	0.0	0.3	0.4
ゴマ油	3	0	0.0	0.0	0.0	0.6
砂糖	2	28	0.0	3.0	0.0	0.0
醤油	2.5	8	0.0	0.0	2.0	0.0
炒りゴマ(白)	1.5	5	0.2	0.1	1.4	0.2
塩	0.6	9	0.3	0.8	0.3	0.0
焼き肉のタレ	6	11	0.2	0.6	1.0	0.4
ゴマ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
小計		501	18.6	17.3	65.0	1.7

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
★やみつきキャベツ						
キャベツ	40	9	0.5	0.1	2.1	0.0
ゴマ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0
黒コショウ	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0.0
小計		29	0.5	2.1	2.4	0.0
★メロン						
メロン	80	34	0.8	0.1	8.3	0.0
小計		34	0.8	0.1	8.3	0.0
合計		564	19.9	19.5	75.7	1.7

★栄養士からのコメント★

あなたはお気づきですか…？

- ①いつもはお茶碗で1膳だけど丼ものだと、2膳分のご飯が入っていることに…
- ②カレーライスやチャーハンなどのメニューでは、ご飯の量が多くなっていることに…
- ③お寿司1貫のご飯≒約20～30g。

回転寿司で5皿食べたなら2貫×5皿=10貫≒200g…

などなど、知らないところで主食量(ご飯量)が増えてはいませんか？

丼ものやカレーライスの時でも、『自分量のご飯』で食べるようにしましょう。どうしても物足りない方、食べ過ぎてしまう方は、今回の様なやみつきキャベツやサラダ等の野菜を最初に2人分～3人分食べて空腹感を満たすのも作戦のひとつです！

主食は、血糖値に関わる“糖質”を多く含んでいる食品ですので、多すぎる事は問題です。しかし、ご飯は少ししか食べない。という方がいますが、満たされない代わりにおかずを多く食べたり、菓子パンを食べたり、焼き芋を食べたり、とうもろこしを食べたりしていれば同じ事です。ご飯は悪者ではありませんので、しっかり自分量は食べるようにしましょう。

“自分に合っている量=自分にとっての基準”を知っておくことはとても大切です。

基準は、体格や活動量、ライフスタイルによって1人1人異なります。まずは、あなたの現在の体格指数(BMI)を計算してみましよう。食欲や食嗜好だけで判断せず、『自分量』を基準に判断して良好な血糖コントロールや減量に取り組みましよう。

計算して 【BMI(体格指数)～あなたの体格は？】

- あなたの身長(①) cm = (②) m
- あなたの体重(③) kg
- さあBMIを計算！体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
(②) m × (②) m = (④) m²
(③) kg ÷ (④) m² = BMI(⑤)

★BMI あなたはどこに当てはまりますか？

痩せ	標準	肥満	超肥満
18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上	30.0以上

1日の 目標エネルギー量 (kcal)	炭水化物(g) 1食当り目安 【エネルギーの55～65%】	1食あたりのご飯(g)
1200	60～75	100
1300		100
1400		120
1500	65～85	120
1600		140
1700	75～100	160
1800		180
1900		200
2000	85～110	220