

糖質をおさえたお正月料理
～食後高血糖をまねかない食べ方～



＜献立＞

- ・門松きゅうり
- ・錦玉子
- ・タラの南蛮酢
- ・ひき昆布の七福煮
- ・もち2種
(くるみ餅・お雑煮)

熱量
440Kcal

炭水化物
66.6

食塩
2.2g

【門松きゅうり】 (材料:1人分)

キュウリ	30 g	① キュウリは門松に見立てて片方を斜めに切り、切り口を軽くくり抜きイクラを飾る。
イクラ	3 g	

【錦玉子】 (材料:6人分)

ゆで卵	4 個	① ゆで卵は黄身と白身に分け、黄身はほぐし、白身は粗く刻む。 ② 黄身と白身を分け、それぞれに砂糖、塩を半量ずつ加えラップに包み茶巾にする。
砂糖	12 g	
塩	1.2 g	

【タラの南蛮酢】 (材料:1人分)

マダラ	40 g	① 玉ネギは薄くスライスして水にさらす。パプリカはせん切りにする。ゆずの皮をせん切りにする。
塩	0.2 g	
酒	4 g	
片栗粉	3 g	
油	3 g	
玉ネギ	20 g	② タラに塩・酒をふり下味をつける。片栗粉をまぶして油で揚げる。
赤パプリカ	10 g	
黄パプリカ	10 g	③ Aを合わせ南蛮酢を作る。
酢	8 g	
砂糖	2 g	④ 揚げたタラとスライスした玉ネギ、パプリカを南蛮酢に漬ける。 ⑤ 30分ほど味をなじませ器に盛る。
塩	0.5 g	
水	15 ml	
鷹の爪	少々	
ゆず	少々	

【ひき昆布の七福煮】

(材料:4人分)

人参	40 g	① 刻み昆布は水でもどす。 ② レンコンは半月の薄切りにし水にさらす。 ③ その他の具は3~4cmの千切りにする。 ④ レンコン、ゴボウ、シラタキは軽く下ゆです。絹サヤも下ゆです。 ⑤ 鍋に具材(絹サヤ以外)とだし汁を入れ、火にかける。 ひと煮立ちしたらみりん、うす口しょうゆを加え煮詰める。 火を止め味をなじませる。
ゴボウ	20 g	
レンコン	60 g	
シラタキ	60 g	
大豆モヤシ	60 g	
刻み昆布(乾)	8 g	
絹サヤ	8 g	
減塩だしの素	4 g	
水	160 ml	
みりん	小さじ2	
薄口醤油	小さじ2	

【もち2種】

(材料:1人分)

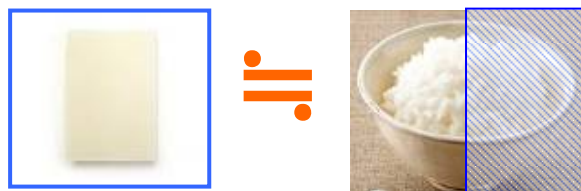
<<くるみもち>> 餅(既製品) 50 g クルミ 3 g 砂糖 7 g 薄口醤油 0.1 g <<お雑煮>> 餅(既製品) 25 g 人参 10 g 小松菜 10 g 生シイタケ 10 g 水 50 ml 減塩だしの素 1 g 塩 0.3 g 薄口醤油 0.5 g ゆずの皮 少々	【餅の戻し方】 耐熱容器に餅を入れ、餅がひたる程度の水を入れ、電子レンジで餅全体が膨らむまで加熱する。 <<くるみもち>> クルミをすり鉢でなめらかにすり、砂糖・薄口醤油で味を整え餅を和える。 <<お雑煮>> ① 人参・小松菜はゆでておく。 ② だし汁を煮立たせ、シイタケを煮て塩・薄口醤油で調味する。椀に餅・シイタケ・人参・小松菜を盛り、汁を張りゆずを飾る。
---	--

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)	食物繊維(g)	食塩(g)
★クルミ餅							
餅(既製品)	50	118	2.1	0.4	25.2	0.4	0.0
クルミ	3	20	0.4	2.1	0.4	0.2	0.0
砂糖	7	27	0.0	0.0	6.9	0.0	0.0
薄口醤油	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		165	2.5	2.5	32.5	0.6	0.0
★お雑煮							
餅(既製品)	25	59	1.1	0.2	12.6	0.2	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
小松菜	10	2	0.2	0.0	0.3	0.2	0.0
生シイタケ	10	2	0.3	0.0	0.5	0.4	0.0
水	50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
減塩だしの素	1	4	0.3	0.0	0.6	0.0	0.0
塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
薄口醤油	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
ゆずの皮	少々	-	-	-	-	-	-
小計		71	2.0	0.2	14.9	1.1	0.4

糖質量はほぼ同量です

切りもち1コ(50g) 糖質 25.2g
 ごはん(70g) 糖質 26.0g
 ふつう茶碗 1/2膳



おもちは味付けも重要!

からめる食材(あずき・きなこなど)や調味料の違い(砂糖・しょうゆ・塩など)で糖質量が大きく異なります。



材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★タラの南蛮酢							
マダラ	40	31	7.0	0.1	0.0	0.0	0.1
酒	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
塩	4	4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
片栗粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0
油	3	28	0.0	30.0	0.0	0.0	0.0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.2	0.0
黄パプリカ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.1	0.0
酢	8	2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
塩	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
水	15	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鷹の爪	少々	-	-	-	-	-	-
ゆず	少々	-	-	-	-	-	-
小計		96	7.4	30.1	8.0	0.6	0.8
★ひき昆布の煮物							
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
ゴボウ	5	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
レンコン	15	10	0.3	0.0	2.3	0.3	0.0
シラタキ	15	1	0.0	0.0	0.5	0.4	0.0
大豆モヤシ	15	6	0.6	0.2	0.3	0.3	0.0
刻み昆布(乾)	2	2	0.1	0.0	0.9	0.8	0.2
絹サヤ	2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
減塩だしの素	1	4	0.3	0.0	0.6	0.0	0.0
水	40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
みりん	3	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0
薄口醤油	3	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.5
小計		39	1.7	0.2	7.9	2.4	0.7
★錦玉子							
ゆで卵	33	50	4.3	3.0	0.1	0.0	0.1
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
小計		58	4.3	3.0	2.1	0.0	0.3
★黒豆(既製品)							
黒豆	3	6	0.4	0.2	0.6	0.2	0.0
小計		6	0.4	0.2	0.6	0.2	0.0
★門松きゅうり							
キュウリ	30	2	0.2	0.0	0.6	0.2	0.0
イクラ	3	3	0.3	0.2	0.0	0.0	-
小計		5	0.5	0.2	0.6	0.2	0.0
合計		440	18.8	36.4	66.6	5.1	2.2

タラの南蛮酢 1人分の分量です



野菜と漬け込み味をなじませましょう。作り置きにも便利な1品です。



錦玉子は砂糖の量を控えました。伊達巻は砂糖をたっぷり使用しますので注意しましょう。



黒豆は2~3粒を箸休めにいただきます。

★栄養士からのコメント★

お正月、お餅は何個食べますか？おせち料理はどんなものをいただきますか？お餅はいろんな種類を5~6コは食べるという方、または、お餅は1コだけおせち料理を色々たくさん食べるという方、どちらの場合も糖質が過剰になっている可能性があります。お餅1コとごはん半膳の糖質量がほぼ同じです。普段ごはんは半膳しか食べない方が、お餅を2コ食べればすでに糖質量は倍ですね。さらに、伊達巻・きんとん・黒豆・筑前煮など、砂糖がたくさん使われているお料理を合わせて食べれば、食後の血糖は大幅に上昇することになります。「お正月くらい、好きに食べても...」と思いたいところですが、食後高血糖は、特に肥満患者の場合、心血管イベントを引き起こす原因となることがわかっています。お正月こそ食べ方に注意が必要なのです。お餅や糖質の多い料理を重ねて食べないこと、さらに今回の「ひき昆布の煮物」のように食物繊維の多い料理を組み合わせることも大切です。血糖の波(変動)を緩やかにし、食べ過ぎたと思ったら少しでも体を動かして血糖を消費しましょう。「一年の計は元旦にあり」ですね。