

食べよう！

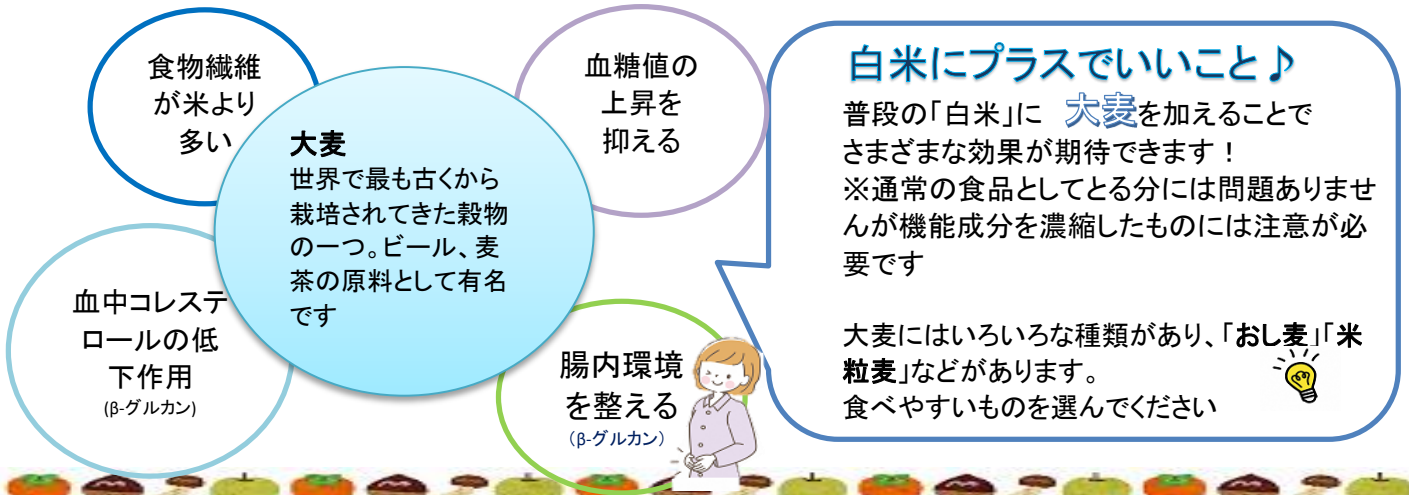
## 主食をとろう！



**主食**とは、「お米」「もち」「パン」「めん類」などを主な材料とする料理をいいます。主食は、からだを動かすエネルギーのもとになりますが、とりすぎや不足も気をつけたいところです。9月は新米も出回る季節です。改めてお米のよさ、そしてお米と一緒に食べると、より健康アップできる食材、そしてもちやパンを使った料理をご紹介します。

### お米について

お米は体を動かすエネルギー源となる**でんぷん**を多く含みます。粒状で消化、吸収が良いのが特徴です。普段多くの方が食べている「精白米」は精製されたもので、精製度が低い「玄米」や「胚芽米」は白米よりも**食物繊維が多く、糖質は少なめ**です。米は「うるち米」と「もち米」に種類が分かります。



### さつまいもごはん

**材料 (2人分)**

- ・米 1カップ
- ・さつまいも 70g
- ・水 1.1カップ
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/6
- ・ごま(いり・黒) 小さじ1/3

- ①米は炊く30分前に洗い、ざるに上げておく
- ②さつまいもは皮をむき、1cm角に切る
- ③炊飯器に米、水、酒を入れて軽く混ぜたのち、さつまいもと塩を入れて炊く。

**お茶碗によそい、いりごまをかけて、できあがり☆**

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

秋の食材  
さつまいも♪

### お焼き

**材料 (4人分)**

- ・冷やご飯 300g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・にんじん 30g
- ・ピーマン 30g
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・いりごま 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ2

- ①食材を切る  
・にんじん、ピーマンは2cm長さの細切りにする
- ②食材を混ぜる  
・ボールに冷やご飯を入れてつぶし、小麦粉、にんじん、ピーマン、しょうゆ、水適量を入れてよく混ぜ、じゃこ、ごまをサツと混ぜる。
- ③フライパンで焼く  
・フライパンにごま油を熱し、②を食べやすい大きさに平らにのぼし入れ、中に火が通るまで弱火で両面をこんがり焼く。

**お皿に盛り付けて出来上がり☆**

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

余ってしまった  
冷やご飯を使って

# もちについて

正月の「もち」は、もち米を水に浸してから蒸し、臼と杵あるいはもちつき器でつくりま<sup>きね</sup>す。一方、端午の節句に作られてきた「柏もち」はうるち米の粉(上新粉)で作りますが、もち米の粉(白玉粉)を少し混ぜる方法もあります。

## おもちはどうしてふくらむの？



おもちに含まれる水分がアミロペクチン(枝分かれしたでんぷん)の間にあり、おもちを焼くとその水分が熱せられて蒸気になります。その蒸気がアミロペクチンの枝を押し広げるから、おもちがふくらみます。



おもちは、食品による窒息事故の原因となる代表的なもののひとつです。窒息にはさまざまな原因がありますがおもちを食べるときには

- ・食べやすい大きさにする(小さく切る)
- ・ゆっくりとよく噛んで食べる

ことが大切です。



## 材料 (2人分)

- ・キャベツ 200g
- ・もち 100g
- ・にんじん 8g
- ・チーズ 20g
- ・紅しょうが 10g
- ・のり(もみのり) 4g
- ・水 40cc

## キャベツともちの蒸し煮



もちを使って♪

### ①具の準備

- ・キャベツ...ざく切りにし、芯の部分は薄切り
- ・にんじん...皮をむいてせん切り
- ・もち...1切れを半分に切る

### ②蒸す

- ・フライパンにキャベツ、にんじんをしいて、その上にもち、チーズの順にのせる。フライパンのふちから水を入れてふたをして10分ほど中火弱で蒸す

**お皿に取り分けて、もみのり、紅しょうがをトッピングしてできあがり☆**

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

# パンについて

パンの起源は古く、今から6,000年も前といわれています。当時は小麦粉を水でこね、焼いただけのものを食べていて、これがパンの原型です。その後、小麦粉を発酵させることを発見し、現在のようなふっくらとしたパンが出来上がりました。

## パンサンド



ロールパン  
を使って♪

## 材料 (2人分)

- ・キャベツ 100g
- ・トマト 100g
- ・かいわれ 10g
- ・ウインナー 2本(50g)
- ・ロールパン 2本(90g)
- A
  - ・カレー粉 少々
  - ・塩、黒こしょう 少々
  - ・マヨネーズ 大さじ1
  - ・トマトケチャップ 小さじ2

### ①具の準備

- ・キャベツ...千切りし、耐熱ボウルに入れラップをふんわりとかけて、レンジで1分程度加熱し、Aの調味料を加える
- ・トマト...1cmくらいの薄切り、かいわれ...3cm長さに切る
- ・ウインナー...火を通りやすくするため切り目を入れてフライパンで転がしながら1分程度焼く

### ②トーストする

- ・パンは縦に切り目を入れて軽くトーストしてそれぞれの具をはさみ、ケチャップをかける

**できあがり☆**

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

# 糖質制限とは？



主食には糖質が多く含まれます。近年、糖尿病の食事療法や減量ダイエットの食事法として「糖質制限食」が注目されるようになりました。一般的に浸透している糖質制限食は、①糖質を減らす②たんぱく質や脂質は特に制限しないに従って行われています。糖尿病の治療において、食後高血糖を防ぐには有効な方法ですが、一方、②にある脂質のとりすぎにより、脂質異常症を招くことも考えられます。

糖質をとり過ぎている場合は食後高血糖を招くことは明らかなので、ごはんやめんをおかわりしたり大盛りにする人、甘いお菓子や清涼飲料水を常に食べる方はその習慣を改めるだけでも、糖質制限になります。