

食品の組み合わせが食後の血糖上昇に及ぼす影響について

県立保健福祉大学の研究結果から

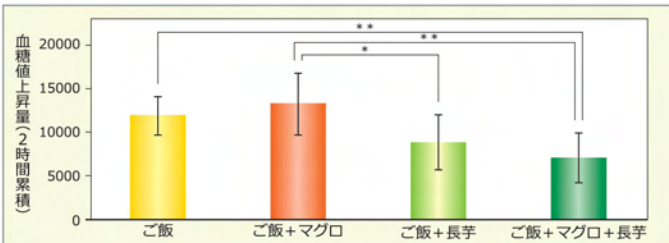
マグロ、長芋、マグロ山かけによる検証

食後の血糖上昇をコントロールすることは、糖尿病予備群の高血糖状態の解消だけでなく、糖尿病患者の合併症進展の予防につながる期待ができます。そこで、「ご飯+マグロ+長芋」の複数の食品の組み合わせが、嗜好性を高めるだけでなく血糖上昇の抑制にも寄与しているかについて、検証を行いました。

実験は、40歳から60歳代の10名(男性4名、女性6名)を対象にして実施しました。試験食は、いずれも炭水化物50gを含む「ご飯」、「ご飯+マグロ」、「ご飯+長芋」および「ご飯+マグロ+長芋」の合計4種類で、食後2時間までの血糖値を測定しました。

食後血糖の2時間累積値は、「**ご飯+マグロ+長芋**」の試験食で**最も低い値となりました**。この結果より、「主食」だけでなく「主菜」や「副菜」を組み合わせた食事形態を整えることが、食後の血糖値の上昇の観点からも大切であることが示されました。

図 血糖値上昇量(2時間累積値)



値は「平均±標準偏差」。* :危険率5%未満、** :危険率1%未満(危険率の低い方が、統計的に有意な差があることを示す)

■保健福祉大学では、血糖値上昇の抑制効果が期待できるマグロと長芋を組み合わせた各種レシピを考案しましたので、参考してください。

レシピ詳細は県HP「[かながわの医食農同源メニュー](http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p715376.html)」から
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p715376.html>

県内の食材で健康にならしましょう

県では、食を中心に若い人も高齢者も病気にならずに元気で健康に暮らせるよう、「医食農同源」の取組みを進めています。

現在、生活習慣病予防に役立つと考えられる県産食材の機能性の研究が進められ、中山桜甫さんや保健福祉大学によるレシピ開発が行われています。



料理研究家
中山桜甫氏考案

- じゃが芋のニョッキ
- トマトのはちみつシロップ煮
- レタスとレタスとレタスのサラダ

すかなごっそ おすすめ情報! 「葉山牛」販売コーナーのご紹介



すかなごっそでは、**幻の牛肉「葉山牛」**が購入できます。葉山牛は、ひと切れひと切れが高い技術に裏打ちされた和牛の逸品です。肉の甘みと、とろけるような舌触りをご賞味ください! 店内で揚げた、サクサクの「葉山牛コロッケ」もおすすめです。

お肉を食べる時には、三浦半島の新鮮な野菜もたっぷり添えましょう!

手作りコンビーフと薄切りダイコンの炒め物



材料2人分
(1人分約179kcal)
ダイコン1/3本(約200g)
コンビーフ*・・・100g
ニンニク・・・1片
塩・コショウ・・・適宜
サラダ油・・・適宜
粒マスタード・・・適宜

作り方(調理時間 約10分)

- ①ダイコンは薄いちょう切りか、ピーラーなどで薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、みじん切りにしたニンニクを入れ香りを移したら、①を炒める。
- ③ダイコンが透き通ってきたら、コンビーフを加えて炒め、塩・コショウで味を調える。お好みで粒マスタードを添えていただく。

- *コンビーフの作り方(調理時間 約25分 *牛肉のつけ込み時間は除く)
- ①ビニール袋に、牛肉(スネ・スジ・モモなど)500g、塩小さじ2、はちみつ(砂糖でも可)小さじ1.5、コショウ小さじ1を入れ、よく揉み込む。
 - ②①にハーブ類(セージ、ローリエ、ニンジンの葉、ネギの青い部分など)と、好みのワイン(日本酒でも可)を肉が浸る程度に入れ、しっかり空気を抜いて、3日程冷蔵庫で寝かせる。
 - ③圧力鍋に漬け汁から出した牛肉を入れ、ひたひたに水をはり、火にかける。圧がかかったら5~7分程加熱し自然放置。フタが開いたら熱いうちにフォークなどで手早く裂くなどして、清潔な容器で保存する。

▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

【お問い合わせ先】

すかなごっそ

横須賀市長井1-15-15 電話(046)856-8314
営業時間 9:30~18:00 毎週水曜日定休(祝日の場合は営業)

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成(平成26年2月)
電話(045)210-4427



すかなごっそ 医食農同源 レシピ集



横須賀の春は、キャベツ、ダイコン、ブロッコリーと、健康パワーいっぱいのアブラナ科野菜が根から花まで勢揃い!
すかなごっその春野菜を美味しくヘルシーに食べるオリジナルレシピのご紹介。

ご存知ですか?「医食農同源」

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のことです。



花咲く、わくわく、春野菜。元気な息吹を「すかなごっそ」から。

※塩分はお好みで調節してください。

蒸すことで栄養が流れず、キャベツ本来の甘みも味わえます 蒸しキャベツの春色あんかけ



材料4~6人分
(1人分約57kcal)
キャベツ 1/2個
市販の白だし(希釈して)
. 250~300cc
卵 1個
ショウガ 1片
水溶き片栗粉・大さじ2~3
塩 適宜
ごま油 適宜

作り方(調理時間 約20分)

- ① キャベツは下半分を使い、上から放射状に切り込み(完全に切り離さない)を入れ、軽く塩をふって蒸し器で15~20分蒸す。
*電子レンジの場合は、ラップをかけ、500Wで5~7分
- ② 鍋に、白だしと千切りにしたショウガを入れて煮立たせ、塩で味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵を細く回し入れふわりと火を通したら、ごま油を数滴たらして火を止める。
- ③ 蒸し上がったキャベツに、②をかけ、熱いうちにいただく。

▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

白だしを豆乳で希釈すると、ヘルシーでこくのある味になります!

下茹でせず焼くことで、ビタミンCの流出を防ぎます ブロッコリーとカリフラワーのジョン



材料4人分
(1人分約108kcal タレ除く)
ブロッコリー 1/2個
カリフラワー 1/2個
ニンジン 少々
卵 2個
上新粉(薄力粉でも可)
. 大さじ2~3
塩 小さじ2/3
ごま油 適宜
タレ 醤油と酢を1:1

作り方(調理時間 約15分)

- ① ブロッコリーとカリフラワーは、火が通りやすいように小さめの房に分け、ニンジンは極薄い短冊切りにする。大きめのビニール袋に野菜、半量の塩と上新粉を入れよくまぶす。
- ② 大きめのボールに卵を溶き、残りの塩と、①を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンやホットプレートにやや多めのごま油を入れて熱し、②を一口大に並べ、弱火で両面をじっくりカリッと焼き付ける。

▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ 「ジョン」はチヂミに似た料理です

石川アミさんのプロフィール

2009~シニア野菜ソムリエ取得。都市農業にかかわる講演活動、野菜ソムリエコミュニティかながわ幹事として、湘南ゴールドバスツアー、各種県産品フェア、HP「かなさんの畑」県産品紹介ページ執筆などに携わる。現都市農業推進審議会委員。



冬でも柔らか三浦半島の 早春キャベツ

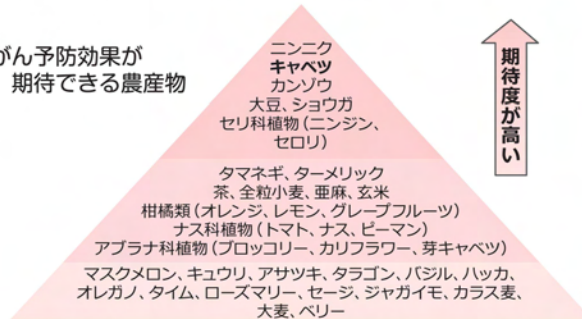


三浦半島は国内有数のキャベツ産地で、特に4月と5月は全国トップクラスの生産量を誇ります。また、11月下旬から3月上旬にかけて収穫される「早春キャベツ」は、真冬にできるキャベツなのに柔らかくて甘いのが特徴です。

■キャベツの栄養素と機能性成分

- 米国立がん研究所のデザイナーフーズ計画*で、**がん予防効果が最も期待されるグループに分類**されています。イソチオシアネートという成分の作用によるものと考えられています。
- 骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富です。ビタミンCは捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれていて、水に溶けやすいので、煮汁ごといただけるキャベツのスープなどに利用しましょう。また、「蒸す」調理は栄養分の損失が少なくおすすめです。

図 がん予防効果が期待できる農産物



*デザイナーフーズ計画：1990年からアメリカで行なわれた発がん予防のための食品研究。疫学調査の結果に基づき農産物がランク付けされた。

(参考資料：「野菜ブック」(独)農畜産業振興機構、「野菜の機能性研究の現状と今後の研究課題」農研機構野菜茶業研究所)

■すかなごっそで購入できるキャベツの仲間

【ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコ】ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠(Crown of Jewel Nutrition)」と呼ばれるほど、ビタミン等の栄養素が豊富です。地元産は10月~5月頃出回ります。

【芽キャベツ】小さいけれどビタミンCはキャベツの4倍!

地元産は1月~2月頃出回ります。

【コールラビ】ころりとユニークな形で、根元の球形に肥大した茎の部分を食べます。サラダにスープに炒め物に! 地元産は3月~5月頃出回ります。



(参考資料：「野菜ブック」(独)農畜産業振興機構)

コールラビ 紫系

ダイコンと言えば三浦半島! 消化酵素が豊富に含まれます 根カツ 2種ダレを添えて



材料4人分
(1人分約138kcal タレ除く)
ダイコン 1/2本
下味の材料/醤油、おろしニンニク
. 各少々
衣の材料/小麦粉、ナガイモ、
パン粉 各適宜
揚げ油 適宜
タレ1/みそ、ケチャップ、
ウスターソース、砂糖、
みりん、酒、すり白ゴマ、
はちみつ 各大きじ1
タレ2/ポン酢

作り方(調理時間 約20分)

- ① ダイコンは皮ごと1.5cm厚さの半月切りにし、塩少々(分量外)、水1/2カップを入れた鍋でふたをして弱火で蒸し煮にする。柔らかくなったらふたを取り、水気をとばす。
- ② ①をポリ袋に移して下味の材料を加え、10分程なじませる。キッチンペーパーで汁気をおさえ、小麦粉、すりおろしたナガイモ、パン粉の順に衣をつける。
- ③ フライパンに深さ2cm程の油を入れ、約170℃に熱し、②の両面をこんがり揚げ焼きにする。好みでタレと練りがらしを添える。

▶▶JAよこすか葉山女性部のレシピ

フライには卵を使わずナガイモを使用。タレ1の砂糖は入れなくてもOK。

野菜とビタミンCたっぷり、体が温まる手軽な一品 キャベツのスープ



材料4人分
(1人分約113kcal)
キャベツの葉 4~5枚
タマネギ 中1個
ジャガイモ 中1個
ニンジン 1/2本
ベーコン 40g
水 600~800cc
固形コンソメ 2個
塩 小さじ1
コショウ 少々

作り方(調理時間 約15分)

- ① キャベツは一口大の大きさに切る。
- ② タマネギ、ジャガイモ、ニンジンは1cm角に切る。
- ③ ベーコンは細かく刻み、フライパンでカリカリに焼く。
- ④ 鍋に水と固形コンソメを入れて火にかける。
- ⑤ 沸騰したら①、②を加えて煮る。
- ⑥ ③を加え、塩、コショウで味を調える。

▶▶ふるさとのみつば会のレシピ