

「医食農同源」への取り組み

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

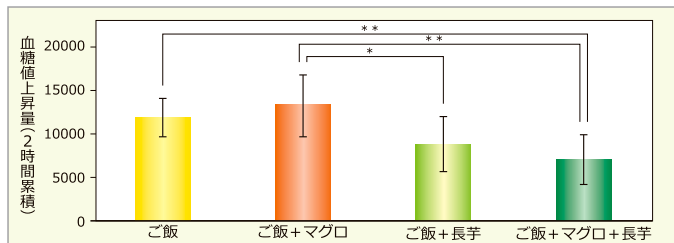
マグロ、長芋、マグロ山かけによる検証

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ことであります。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、参考にご覧ください。

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いましょう

県では、食を中心に若い人も高齢者も病気にならず元気健康に暮らせるよう、「医食農同源」の取り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

和食 朝食メニュー

- キャベツと玉ねぎとキュウリと人参のサツと一夜漬け 他

【ポイントとなる食材】  
玉ねぎ

朝ドレファ〜ミ♪おススメ  
「朝ドレッシング」のご紹介



■JAかながわ西湘管内で栽培された「玉葱」「梅」「湘南ゴールド」をふんだんに使用したドレッシングです。「梅」はノンオイル、「湘南ゴールド」は季節限定品です。2本、3本セットでおみやげにも！是非お試しください。

「梅のしずく」で簡単！  
酸辣湯(スーラータン) 酸っぱ辛い中華スープ



材料4人分(1人分約84kcal)

- 鳥モモ肉・・・60g
- 好みの野菜・・・300g
- 卵・・・1個
- ショウガ・・・1片
- 水またはだし汁・・・600cc
- 「梅のしずく」・・・大さじ3
- オイスターソース・・・小さじ1
- 水溶き片栗粉・・・大さじ1強
- ラー油または胡椒・・・適宜

作り方(調理時間 約15分)

- ① 鶏肉は小口切り、野菜は細切り、ショウガは薄切りにする。
- ② 鍋に水と鶏肉、ショウガ、火の通りにくい野菜を入れ煮立たせる。
- ③ 沸騰したら残りの野菜を入れ、中火で2～3分、火が通るまで煮る。
- ④ オイスターソースを加えひと混ぜしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 溶き卵を加え、ふわりと火が通ったら、「梅のしずく」を加えて静かに混ぜ、好みの辛みを入れたら直ぐに火を止める。

▶▶▶ 野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

「梅のしずく」って？

天日干した梅干しを貯蔵している間ににじみ出てくる液体です。割って飲んだり、調味料として、おにぎりを握るときにちょっとつけたりと、色々使えて便利です。塩分濃度は約4.3%、朝ドレファ〜ミ♪で購入できます。

\*「梅のしずく」を使った上記レシピの塩分濃度は0.7%です



【お問い合わせ先】

朝ドレファ〜ミ♪ (毎週水曜日定休)

小田原市成田650-1 電話(0465)39-1500

営業時間 9:30~18:00 (11月~2月は17:00まで)

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成 (平成26年6月)  
電話 (045) 210-4427



医食農同源  
レシピ集



夏に活用！西湘育ちの特産品、「タマネギ」と「ウメ」で暑い夏を乗り切りましょう。

朝ドレファ〜ミ♪の、身近な旬の食材を活用した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。



# 夏を乗り切るパワーの源 朝ドレファ〜ミ♪の伝統食材活用術

※塩分はお好みで調節してください。

## グリルすることで、旨みと栄養分の流出を防ぎます 玉ネギグリルの梅ディップ添え



**材料 1人分**  
(約67kcal ディップ別)  
タマネギ・・・小1個

■梅ディップA  
(作りやすい分量 約93kcal)  
クリームチーズ 大さじ2  
かつお梅\* 小さじ1  
\*かつお梅:梅干し3個、かつお粉 小さじ1、きざみ昆布ひとつまみ

■梅ディップB(甘口)(作りやすい分量 約132kcal)  
クリームチーズ 大さじ2、はちみつ 小さじ2、たたき梅(梅だけのもの)小さじ1

**作り方**(調理時間 約15分)

- ① タマネギは食べやすい大きさにカットし、グリルかオーブントースターで焦げ目が少しつくまで焼く。
- ② それぞれ混ぜ合わせて作ったディップを添えていただく。

▶▶野菜ソムリエ 岡本智子さんのレシピ

## ウメを丸ごといただける、濃厚なジュースレシピ ウメのピューレを使ったネクター



**作りやすい分量**  
(全量51kcal)  
ウメのピューレ・・・大さじ3  
砂糖・・・大さじ1  
水・・・100cc  
\*オススメの割合なので、甘さはお好みで調節してください

**作り方** ピューレに、砂糖を溶かした水を2〜3回に分けてかき混ぜながら注ぐ。

**レンジで簡単 ウメのピューレの作り方**(調理時間 約15分 ウメ10個程度)

- ① ウメをよく洗い、爪楊枝などで果柄を取り除く。
- ② 耐熱ボールに、ウメとかぶるくらいの水を入れ、小さな気泡が上がるまで電子レンジで加熱する。
- ③ 水を替えてもう1度加熱し、ウメのやわらかさを確かめ、冷めたら、種を取ってつぶす。

\*青ウメ、完熟ウメのピューレの作り方は県農業技術センターのHPで詳しく紹介しています <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f450009/p592621.html>

▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

直売所などで完熟ウメが手に入ったら、是非完熟ウメでお試ください！華やかでフルーティーな味と香りが楽しめます(写真奥が完熟ウメを使用)。



## JAかながわ西湘の タマネギとウメ



県内一の生産量を誇る、初夏が旬の「タマネギ」と「ウメ」についてご紹介します。

### ■タマネギの機能性成分と産地の特徴について

●タマネギは、コレステロールや血圧を下げる、血栓を予防するという効果が期待されています(「硫化アリル」の血液サラサラ効果)。この他に「ケルセチン」という色素成分の一種が含まれ、メタボリックシンドロームへの効果も期待されています。

参考資料：野菜ブック(独)農畜産業振興機構、かながわの医食農同源メニュー(神奈川県)

●**地元産は5月〜7月**に出回ります。管内のタマネギは、収穫後数日でお出荷するため、皮が薄く、水分が多くてやわらかい特徴があります。貯蔵性はないので早めに食べきるようにしましょう。

●甘くて、ひときわめ美味しいと評判の小田原市中地区の「**下中タマネギ**」。その美味しさの秘訣は、有機質をたっぷり含んだ土づくりにあります。

### 農家さんおススメ 下中タマネギの美味しさをかじりレシピ♪ ラップで包んでレンジでチン♪するだけ!

- ① 上下をカットして、切り離さないように6〜8等分に包丁を入れる。
- ② ラップでぐるぐるしてレンジで8〜10分加熱。かつお節や醤油をかけて。

### ■ウメの機能性成分と産地の特徴について

●ウメに豊富に含まれるクエン酸とリンゴ酸には、疲労回復効果や、カルシウムの吸収促進効果があります。また、抗酸化力が強く生活習慣病予防に効果的なビタミンEが多く含まれています。

参考資料：くだもの・科学・健康ジャーナル <http://www.kudamononet.com/index.html>

●**地元産の生ウメは5月下旬〜7月初旬**に出回ります。生産の中心は、関東三大梅林にも数えられる小田原市の曽我梅林で、ここで生まれた「**十郎梅**」は柔らかく、梅干し用品種の最秀品といわれています。

●農家さんが作る「十郎梅」の梅干しは、化学調味料を使用せず、ウメと塩だけで漬けています。熱中症対策の塩分補給などに、梅干しを上手に利用しましょう。



## 「梅のしずく」であっさり、野菜がたっぷりいただけます チーズのような味わいの 梅香白和え



**材料 4人分**  
(1人分約31kcal)  
木綿豆腐・・・150g  
好みの野菜・・・150g  
「梅のしずく」・・・大さじ1

**作り方**(調理時間 約15分)

- ① 水切りをした豆腐に「梅のしずく」を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 好みの野菜を細切りにして、必要なものは軽く湯通ししておく。
- ③ ②を①で和える。

▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

「梅のしずく」を使うことで、クエン酸の腐敗菌抑制効果も期待できます。

## 衣を薄く、短時間で揚げ焼きすることで、油の吸収を抑えます 新タマネギのリングフリット



**材料 4人分**  
(1人分約147kcal)  
新タマネギ・・・中2個  
薄力粉・・・大さじ2  
片栗粉・・・大さじ2  
炭酸水・・・大さじ2強  
塩・・・適宜  
揚げ油\*・・・適宜  
\*揚げ焼きできる深さ2〜3mm程度

**作り方**(調理時間 約15分)

- ① 新タマネギは、皮をむき、8mm程度の輪切りにして鱗片2〜3枚のリング状に分ける。
- ② ビニール袋に小麦粉、片栗粉、塩を入れて混ぜた後、①を入れ、よく振り混ぜて粉をまぶす。
- ③ 油を熱している間に、②に炭酸水を一気に加え、軽くもんで混ぜたら、手早くフライパンに並べ、中火で両面をこんがり揚げ焼きする。

▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

新タマネギなので半生状態でおいしくいただけます。炭酸水はビールでも可。

### 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。前都市農業推進審議会委員。