

「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

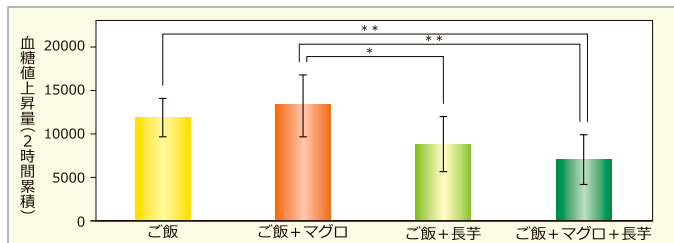
マグロ、長芋、マグロ山かけによる検証

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と期待できます。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

フルーツの里 伊勢原のブドウと梨で暑い夏を乗り切ろう!



ブドウ・梨・柿・ミカンなど、伊勢原は果樹栽培が盛んな「フルーツの里」でもあります。その品質の高さと多彩な品揃えは直売ならではのこだわり。8月から旬を迎える、もぎたてのブドウや梨は、ひと味違うおいしさです! 真夏の疲労回復に新鮮なフルーツをどうぞ。

焼いたアスパラガスを丸ごととろろで召し上がれ
アスパラドッグ



材料1人分
(1人分約270kcal)
アスパラガス・・・2~3本
ベーコン・・・・・・・・1枚
ホットドッグパン・・・1個
*以下お好みで
レタス、タマネギ、刻んだピクルス、塩・コショウ、マスタード、ケチャップ
*ベーコンの代わりにウインナーでも

作り方(調理時間 約10分)

- ① 油を拭き取ったフライパンで、アスパラガスを時々転がしながら3~5分程度中火で蒸し焼きにする。
- ② おおむね火が通ったところでベーコンも一緒に焼き、塩、コショウをする。
- ③ パンにマスタードを塗り、レタス、スライスしたタマネギなどをのせ、ベーコン、アスパラガスの順にはさんだら、お好みでピクルスとケチャップを添えていただく。

▶▶▶ 野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

伊勢原のスタイル抜群なアスパラガスで、おしゃれなランチを!

【お問い合わせ先】

あふり~な 伊勢原店

伊勢原市田中250 電話 (0463) 93-8120
営業時間 9:00 ~ 17:00 (毎月第2火曜日定休)

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成 (平成26年7月)
電話 (045) 210-4427

あふり~な 伊勢原店

医食農同源 レシピ集



地産地消の旬の農産物は健康の源です。歴史と伝統を守りながらも、新しい挑戦を続ける伊勢原の地産地消。

あふり~なでは、多彩で個性的な農産物がとれたて・新鮮・めじろ押し! 伊勢原の希少な食材を楽しめ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。



大山阿夫利 山の郷、あふり～なの地産地消で健康に！

※塩分はお好みで調節してください。

「生キクラゲ」ならではのぷりっとした食感を楽しんで

生キクラゲのナムル



材料2～3人分
(1人分約15kcal たれ別)
生キクラゲ 100g
■塩だれ(約55kcal)
サラダ油 大さじ1/2
塩 小さじ1/3
すりおろしニンニク . . . 少々
■ポン酢とゴマ油
(約47kcal)
ポン酢 大さじ1
ゴマ油 小さじ1
*たれの分量は、それぞれキクラゲ100gに対するもの

作り方 (調理時間 約5分)

- ① 生キクラゲはサッと湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- ② タレの材料を混ぜて和える。

*お好みでザーサイ、ネギ、タマネギ、青じそなど、お好みの薬味を添えて。

▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

やわらかな食感を生かし、冷やしてもおいしい一品

アスパラガスの焼きびたし



材料2～3人分
(1人分約40kcal)
アスパラガス 200～250g(2束)
市販の白だし(希釈*して) 250～300cc
鷹の爪 1本
ゴマ 適宜
*煮物用より少し濃めに希釈

作り方 (調理時間 約10分)

- ① アスパラガスは食べやすい大きさに切り、油を拭き取ったフライパンで時々転がしながら2～3分程度中火で蒸し焼きにする。
- ② おおむね火が通ったところで、白だし、鷹の爪を入れ、一煮立ちしたら火を止め、フタをしてそのまま冷ます。
- ③ 食べる時にゴマをふりかけて。

▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

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。H24.25県都市農業推進審議会委員。

伊勢原のこだわり農産物をご紹介します

機能性成分や産地の特徴など

■ ナス 夏バテ防止にどうぞ

- ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含み、生体調整機能に優れているといわれています。また、皮に含まれるポリフェノール成分は、抗酸化成分として動脈硬化や高血圧の予防等に効果があるといわれています。参考資料：野菜ブック(独)農畜産業振興機構
- **地元産は5月～11月**に出回ります。県の指定産地でもあり、高い栽培技術で品質のよいナスが生産されています。

■ キクラゲ ヘルシーでおいしい新食材

- ビタミンDと食物繊維が豊富です。黒キクラゲは、血液を健康にする作用を持つといわれ、薬膳に使用されています。また、ゼラチン質が胃腸を丈夫にし、肌を潤す作用があるといわれています。参考資料：薬膳・漢方 食材&食べ合わせ手帖(西東社)
- **地元産は5月中旬～9月**に出回ります。菌床きのご生産組合では、県内で初めて生キクラゲの栽培に取り組んでいます。ぷりっと、肉厚な生キクラゲは、伊勢原の新たな特産物です。

■ グリーンアスパラガス 栄養バランスに優れた野菜

- ビタミン類が豊富で、造血作用のある葉酸を多量に含むので、貧血の人におすすめです。また、穂先に多量に含まれるアスパラギン酸には、疲労回復作用やスタミナ増強作用があります。参考資料：野菜ブック(独)農畜産業振興機構
- **地元産は3月～9月**に出回ります。伊勢原市内では、県内で初めて春から秋まで収穫する栽培に取り組み、やわらかくておいしいと人気の品です。

■ エディブルフラワー 見るだけでなく、食べられる花

- どの花にもビタミンやミネラルが多く含まれ、バラやカーネーションは食物繊維も豊富です。毒性が強い花もあるので、「食用花」以外は食べないよう注意が必要です。
- 伊勢原市の加藤花園では、15年ほど前からエディブルフラワーの生産・販売を行っています。あふり～なでは、**一年をとおして**季節の商品を購入できます。手まり寿司やてんぷら、生春巻きに入れたり、お料理がぐっと華やかになります。心の栄養にも！



手まり寿司



生春巻き

ナスの定番料理 さっぱりとした、ヘルシーな一品です

焼き茄子



材料3～4人分
(1人分約24kcal 薬味・たれ別)
ナス 4本

*お好みで
ショウガ、ミョウガ . . . 適宜
しょう油、ポン酢 . . . 適宜

作り方 (調理時間 約20分)

- ① ナスはガクを取り、途中で皮が破裂しないように、竹串かフォークで穴をあける。
- ② 魚焼きグリルに並べて、強火で10分、裏返して10分、皮が真っ黒になるまで焼く。*ご家庭のグリルに合わせ、焼き時間は調節してください
- ③ 焼きあがったら、さっと氷水にとり皮を剥く。(水っぽくなるので、水につけばなしにしない。)
- ④ 器に盛り、お好みの薬味をのせ、しょう油かポン酢でどうぞ。

▶▶▶伊勢原協同病院「毎日食べたい野菜レシピ」より

夏野菜をたっぷり使った食欲をそそる一品

生キクラゲと豆腐のトマト和え 2種



材料2～3人分
(1人分約71kcal たれ別)
生キクラゲ 100g
木綿豆腐 150g
トマト 1/2個
キュウリ 1本

■味噌だれ(約65kcal)
味噌 大さじ1、オイスターソース 大さじ1、すりおろしショウガ・ニンニク お好みで 少々

■ピリ辛中華だれ(約56kcal)

酢 大さじ1、オイスターソース 大さじ1、ラー油 適宜、塩 少々
*たれの分量は、それぞれ材料全量に対するもの

作り方 (調理時間 約10分)

- ① 生キクラゲはサッと湯通しし、豆腐は水切りして、食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは1cm程度の角切りにして、たれの材料と混ぜておく。
- ③ ①を②でざっくり和える。
- ④ キュウリをピーラーで細長くむき、たっぷり敷いた皿に、③を盛りつけていただく。

▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ