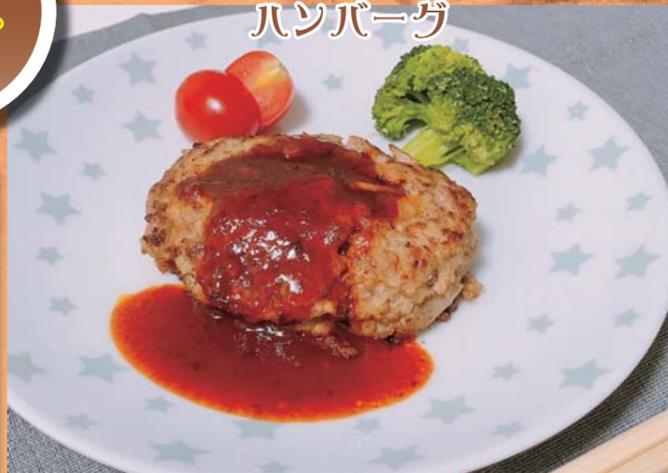
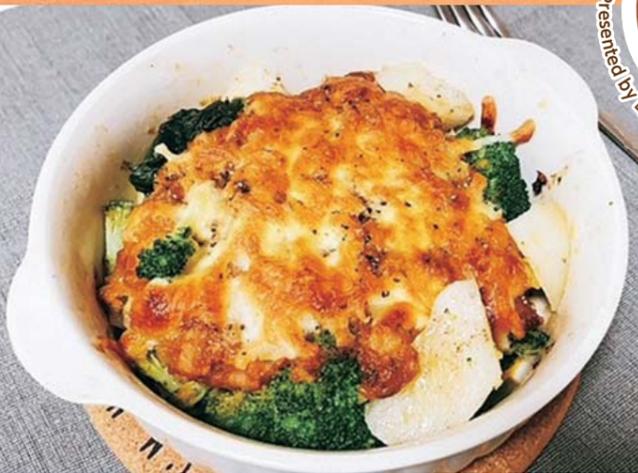


血糖値が高い状態が続くと、糖尿病の引き金になります。
これから年末になるにつれて食生活の乱れが生じやすい時期ですが、野菜を活用して上手に血糖コントロールをしましょう。

長芋とひき肉のグラタン

健康
レシピ

ごぼうたっぷり！ ハンバーグ



「血糖コントロール
レシピ」

長芋とひき肉のグラタン

【材料】4人分

長芋	480g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ブロッコリー	160g
ほうれん草	1/2束
たまねぎ	中1/2個
合いびき肉	260g
すりおろしにんにく	2かけ分
小麦粉	大さじ4
ケチャップ	大さじ4
塩	小さじ2/3
ピザ用チーズ	60g

【作り方】

- ① 長芋は乱切りにし、耐熱皿に並べて塩とこしょうをふる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で竹串がすっと通るまで5分ほど加熱し、そのまま粗熱をとる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、熱湯でやや硬めに色よくゆでる。ほうれん草はさつとゆでて冷水にとり、水けを絞って4cm長さに切る。
- ③ たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、ひき肉とAを加えて混ぜる。
- ④ ①の耐熱皿に②、③の順に重ねてチーズをのせる。220℃のオーブンで25分焼いて出来上がり。

栄養成分(1人分)
エネルギー 341kcal
塩分 2.7g

ポイント

ブロッコリーやほうれん草には、食物繊維以外に、糖の代謝を促進する葉酸が含まれています。ブロッコリーは、噛みごたえのある芯の部分を活用することで満腹感が得られます。

ごぼうたっぷり！ハンバーグ

【材料】4人分

豚ひき肉	280g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
絹ごし豆腐	150g
パン粉(乾燥)	32g
たまねぎ	中1/2個
ごぼう	80g
まいたけ	80g
サラダ油	小さじ2
ウスターソース	大さじ2強
ケチャップ	大1小1
水	大1小1
ブロッコリー	160g
ミニトマト	8個

【作り方】

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ、ペースト状にする。パン粉を加え、水分を吸わせるようにふやかしておく。
- ② ごぼうは縦半分になり、斜め薄切りにする。3分ほど水にさらし、しっかりと水けをきる。たまねぎとまいたけはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れてよくこね、①と②を加えて混ぜ合わせ、等分にして小判型に成形する。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、③を並べ入れ、片面に焼き色をつける。焼き色がいたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。焼きあがったら取り出して器に盛りつける。
- ⑤ ④のフライパンにBを入れ、弱火にかけてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆでる。
- ⑦ 先に盛り付けたハンバーグに⑥をかけ、ブロッコリーとミニトマトを添えて出来上がり。

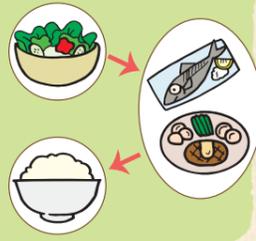
栄養成分(1人分)
エネルギー 278kcal
塩分 1.2g

ポイント

ごぼうやまいたけには食物繊維が豊富に含まれており、糖の吸収をゆるやかにする働きがあります。

●すぐできる！血糖値の上昇を緩やかにする食事のポイント

- ▶ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえる
 - その日の1回目の食事でバランスよく食べると、2回目の食事で血糖値の急上昇が抑えられる。
- ▶ 野菜・きのこ・海藻類のおかずから先に食べ、食物繊維をとる。
 - 食べる順番を工夫することで、満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぐ(右図参照)。
 - 食物繊維は糖の吸収をゆるやかにする。野菜は1日350gを目標に食べる。
- ▶ よく噛んで食べる
 - 食材を大きめに切る、噛みごたえのある食材を取り入れる。



check

町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

おすすめ新着本

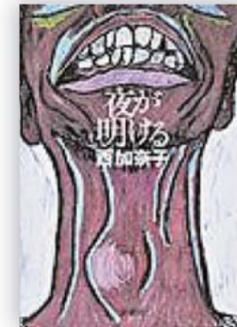
新刊1



ポウダライト
(今野 敏 著)

神奈川県内で薬物売買や売春などの少年犯罪が増え始めた。県警少年捜査課の高尾勇と部下の丸木正太が一連の事件を洗い始めると、高尾のよく知る高校生・赤岩猛雄が薬物売買の疑いで逮捕されようとしていた。高尾は、謎の高校生・賀茂晶の協力を得て事件の背後に潜む黒幕をあぶり出そうとするが。

新刊2



夜が明ける
(西 加奈子 著)

15歳の時、高校で「俺」は身長191センチのアキと出会った。普通の家庭で育った「俺」と、母親にネグレクトされていた吃音のアキは、互いにかけてえのない存在になっていった。しかし、少しずつ俺たちの心と身体は壊れていった。33歳になるまでの二人の友情と成長を描きながら、人間の哀しさや弱さを描く感動作。

イベント情報

おはなし会

12月18日(土) 午後2時～(クリスマススペシャル)
※ぬいぐるみおとまり会があります。
詳しくは、町図書館ホームページをご覧ください。

絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

12月9日(木) 午前10時30分～
12月23日(木) 午前10時30分～(クリスマススペシャル)

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2021年12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休	7	8	9	10	11
12	13 休	14	15	16 休	17	18
19	20 休	21	22	23	24	25
26 休	27 休	28	29 休	30 休	31 休	

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



万葉と沙羅
(中江 有里 著)



山のふもとの
ブレイクタイム
(高森 美由紀 著)



就活ザムライの
大誤算
(安藤 祐介 著)



雨の島
(呉 明益 著)



資料室の日曜日
(村上 しいこ 作)



かせいじんの
おねがい
(いとう ひろし 作)



あかいてぶくろ
(林 木林 作)



コールテンくんの
クリスマス
(ドン・フリーマン 原案)