

平成24年2月26日(日)

神奈川県糖尿病協会 第4回食事会

会場: 平塚市民病院

食事: 湘南の食材を使用した弁当(主菜、副菜をそれぞれ2品選択)

			表							
料理名	材料名	分量(g)	1	2	3	5	6	エネルギー量		
米飯 	米飯	180	3.6					288kcal		
主	鶏の塩焼き	鶏肉(皮つきもも肉) 食塩 平塚ねぎ	60 15			1.5		15g	124kcal	
	やまゆりポーク の野菜フライ	やまゆりポーク(モモ) ヤーコン 人参 インゲン 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 Pソース	40 20 20 20 3 3 3 10 10	0.2 0.2		0.2	1	20g 20g	194kcal	
	主菜(肉)の平均エネルギー 159kcal									
	菜	刺身盛り合わせ 	マグロ赤身 白身魚 大根 青しそ おごのり 醤油	30 30 10 1枚 4 5			0.5 0.4		10g 0.5g	75kcal
		白身魚の道明寺 蒸し	道明寺粉 筍 白身魚 木の芽 だし汁 食塩 醤油 タピオカスターチ	18 10 30 1枚 2	0.9 0.1		0.4		10g —	114kcal
ぶりの西京焼き		ぶり 西京味噌 花蓮根	40 4 5			1.3		5g	113kcal	
主菜(魚)の平均エネルギー101kcal										

副	ヤーコンの きんぴら 	ヤーコン 人参 サラダ油 胡麻油 醤油	50 10 2 1	0.3			0.2 0.1	10g	50kcal
	ほうれん草の お浸し 	ほうれん草 油揚げ 釜揚げしらす だし汁 食塩 醤油	40 2 2.5			0.1 0.1		40g	26kcal
菜	野菜の炊き 合わせ 	里芋 蓮根 人参 茄子 こんにゃく きぬさや だし汁 砂糖 みりん 醤油	20 8 6 20 20 4	0.1 0.1				6g 20g — 4g	24kcal
	生野菜サラダ 	レタス キャベツ トマト キュウリ フレンチドレッシング	20 10 20 10 15				0.8	20g 10g 20g 10g	80kcal
副菜の平均エネルギー 1品 39kcal 2品 78kcal									
果物		いちご	50		0.2				16kcal

【ヤーコンとは】

南米アンデス原産の根菜で、梨のように甘く、しゃきしゃきした食感が特徴で、煮ても、炒めても、漬物にしても美味しいです。

ヤーコンには、フラクトオリゴ糖や食物繊維、ポリフェノール、カリウム等が多く含まれています。血糖値の上昇を抑える、コレステロールを低下させる、動脈硬化を防止する血圧を下げる等の働きがあり、便秘解消や、ダイエットにも効果があります。