



材料 (4人分) 1人分 203kcal/ 塩分 0.9g

- 米……………2合 (300g)
- さつまいも (正味)……………200g
- 酒……………小さじ2
- 塩……………3.5g

### 作り方

1. 米を洗い、ざるに上げ、水気をきっておく。
2. さつまいもはよく洗い、皮が汚れているところがあれば取り除き、1.5cm角に切ったら、次々水に浸す。
3. 炊飯器に米を移し、普通の水加減にし、酒を加えて15分ぐらいおく。
4. 3に水を切ったさつまいもと塩を加えて、スイッチを入れ、普通に炊き上げる。

### 本日のおすまし

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 材料 (4人分) 0.6%塩分   |              |
| だし……………600ml      | しいたけ……………2枚  |
| 塩……………2g          | えのき……………1/2袋 |
| しょう油……………小さじ1と1/2 | 麩……………適量     |
|                   | 水菜……………1/2株  |

## だしのとり方

### かつおと昆布の一番だし

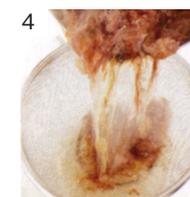
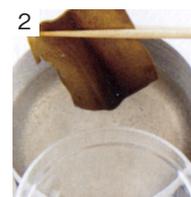
材料 (出来上がり4人分 600ml)

- 水……………800g (出来上がりの130%)
- かつお節……………16g (水の2%)
- 昆布……………8g (水の1%)

乾いた布巾でふき、  
切れ目を入れる

### 作り方

1. 昆布は分量の水に入れつけておく。
2. 鍋を中火にかけて、昆布の旨みを出す。鍋のまわりがぶつぶつしてきたら (沸騰直前に) 昆布を取り出す。
3. 沸騰したことを確認したら、火を弱めてかつお節を入れる。弱火で1分ほど加熱したら火を止める。
4. 2~3分おいたら、こし器で静かにこす。



### 煮干だし

材料 (出来上がり4人分 600ml)

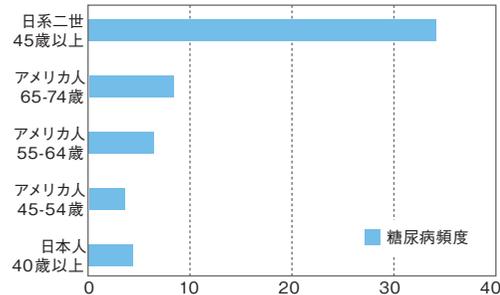
- 水……………800g (出来上がりの130%)
- 煮干……………16g (水の2%)  
(頭とはらわたを除き、さいたもの)
- 昆布……………8g (水の1%)

1. 分量の水に昆布と煮干を30分つけておく。
2. 鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布だけ取り出す。
3. あくをとりながら、さらに6~7分中火で加熱し、火を止める。
4. 煮干が鍋底に落ちていたらこし器で静かにこす。

## 糖尿病に悩む日系二世の人たち

アメリカの日系二世の人たちは、驚くべき高率で糖尿病に悩まされています。

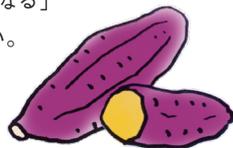
日本人は、白人に比べて肥りやすい遺伝子を持っている人が多く、動物性食物の多いアメリカ風食事(高エネルギー/高脂肪)によって、すぐ肥満してしまいます。日本人の体質(遺伝子)は、植物性食物の多い日本型食事(低エネルギー/高食物繊維)に適応しています。行過ぎた洋風化には気をつけましょう。



Diabetes. 1987 Jun;36(6):721-9. Fujimoto et al

## さつまいもごはん—食物繊維たっぷりのシンプルな秋の味覚

**さつまいも** —「穀物の顔」と「野菜の顔」がある  
「穀物の顔」。飯と焼芋では100グラムあたりエネルギーは全く同じ。ビタミンB1、B2、ナイアシンなどのB群及びビタミンEは玄米に匹敵。さつまいもの微量栄養素は白米よりもリッチです。  
「野菜の顔」。血圧を正常にするカリウムが多く、これはまさに野菜の特徴。黄肉種のさつまいもはカロテンが多く、これは緑黄色野菜の顔と言えます。また、ビタミンCが豊富で、加熱調理で壊れにくいという特長があります。さらに、食物繊維が多いことも野菜以上です。「野菜を濃縮すれば芋になる」と考えてください。



**かつおと昆布の一番だし** —旨味を強めあう相乗効果  
昆布だしの旨味成分グルタミン酸と、かつおだしの旨味成分イノシン酸は相乗的に旨味を増強します。その秘密は、舌表面の「味覚受容体」と呼ばれるたんぱく質にあることがわかりました。これにイノシン酸が結合すると、グルタミン酸の結合力がより強くなり、旨味感覚が強くなるためです。

### 煮干だし

普通、頭と腹わたは、苦味の元になるので、取り除くと良いとされます。中骨に沿って指で二つに割ります。水出しの場合は、アクが出にくいので、取り除かない場合もあります。家庭の味噌汁では、そのまま使う場合も多く、出し殻も汁の実として食べることもあります。

## 四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

### ♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点  
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

### ♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点  
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

### ♣ 第3群 3点

野菜 1点  
芋類 1点  
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

### ♦ 第4群 11点

穀類 9点  
油脂 1.5点  
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。