

雑穀ひじきご飯



材料	2人分
米	1合
お好みの雑穀	大さじ1
ひじき	大さじ1
ニンジン	10g
油揚げ	10g
しょうが	10g
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
水	230ml



- ① 米は洗って雑穀と一緒に分量の水につけ、30分以上置く。
- ② ひじきは水で戻し、ニンジン、油揚げ、ショウガは細く切る。ショウガは飾り用に少量残しておく。
- ③ ①に②を加え、調味料を入れたら炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、ショウガをのせる。

☆1人分の栄養価

エネルギー	339	kcal	タンパク質	7.5	g	塩分	1.5	g
-------	-----	------	-------	-----	---	----	-----	---

MEMO

みなさんは、食事にどのくらい時間をかけていますか。人よりも食べるのが早かったり、うどんなどの麺類をよくかまずに食べていませんか。

ファストフードやコンビニの普及で、柔らかくて簡単に食べられる食事が増えていますが、よくかんで食べると、肥満予防効果が期待できます。

食事を食べ始めると血糖値が上がります。よくかむことで早めに血糖値が上がり、脳の満腹中枢に刺激が伝わりやすくなります。満腹中枢が刺激されることで、「もうおなかがいっぱい」という信号が出るのです。

ところがよくかまずに早食いすると、満腹中枢がブレーキをかける前に食事が終わってしまい、満腹感が得られず、つい食べ過ぎてしまいます。

また、食事をすると体が熱くなりますが、この熱も、かむことによって大きく生じさせます。

主食の種類を代えるだけでも、かむ回数は自然に増えます。例えば白米を玄米にしたり、雑穀を加えたり。パンも雑穀入りの製品がありますし、トーストするだけでも歯ごたえが増します。雑穀は最近、スーパーでも手に入るようになっています。食物繊維やミネラル分も多く含まれており、プチプチとした歯ごたえと風味が楽しめます。