



ちくわのお好み揚げ

【材料(大人3人分)】

焼きちくわ・・・2本
小麦粉・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・適量

天ぷら粉・・・・大さじ4
水・・・・・・大さじ4
青のり・・・・・・小さじ1
かつお節・・・・・・3g
紅しょうが・・・小さじ1

つくり方

- ①紅しょうがは、汁を切ってから刻む。
- ②ちくわは1/6に切り、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③天ぷら粉に青のり、①の紅しょうが、かつお節を混ぜ、水を加えて衣を作る。
- ④ちくわに③の衣を絡ませて、170℃に熱した揚げ油でカラッと揚げる。

動画でも作り方を配信しています



油の温度が高すぎると焦げやすくなる
のでご注意ください！



1人分エネルギー103kcal 食塩相当量0.5g

【ポイント】

- ・紅しょうがの代わりに、刻んだパセリや刻みのりを衣に混ぜてもよいです。
- ・ちくわは筋肉づくりに役立つ、消化の良い良質なたんぱく質が含まれています。

病院コラム 医療の現場から

ゆっくり食べていますか？

諏訪中央病院 糖尿病看護認定看護師 内藤 愛



ゆっくり食べる習慣のある人は、糖尿病リスクが低いことが近年の研究で明らかになっています。また、肥満が少ないことも同じように明らかになってきました。逆に早食いの習慣のある人は、糖尿病リスクが上昇します。時間をかけて食事することは、肥満や糖尿病のために有用であるといわれています。

ゆっくり食べることで、満腹感を感じやすくなり、食べすぎを減らすことが期待できます。逆に、早く食べると、血糖値の変動が大きくなり、血糖値を下げるインスリンが働きにくくなるインスリン抵抗性にもつながる可能性があります。食べ始めてから満腹中枢が感知するまでに約15分かかるとされています。食べすぎを改善するために、ゆっくり時間をかけて食事することが大切です。

時間をかけて食事をする事の大切さは分かっても、具体的にどう工夫すれば“ゆっくり食べる”ことができるのでしょうか。そのポイントは以下の3つです。

- ①よく噛んで食べる
- ②一口に入れる量を減らし食事を口に運ぶ回数を増やす
- ③ゆっくりとしたテンポの音楽を聴きながら食事をする

食事時間は咀嚼回数、口に運ぶ回数と関連しており、噛む回数を増やす、一口を小さくすることで、ゆっくり食べられるようになります。食事中に聴く音楽が関係あるの？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、ゆっくりとした音楽をかけ、そのテンポに合わせることで食事の時間が延び、噛む回数、口に運ぶ回数が増えることも分かっています。その結果、満腹中枢を感知するまでの時間をかけて食べられるようになる可能性があります。私も試してみましたが、よく噛むだけで食事の時間が延びたうえ、いつもと同じ食事なのにとても満足感を感じることができました。

この方法は、肥満を予防・改善する対策として、すぐに簡単に取り組めるもので、お金もかかりませんので、興味のある方はぜひ今日からお試ください。

