

ドクターズレストランー花や

第1回

ヘルシー料理講習会 & 食事会

平成26年3月27日(木)

本日のメニュー

- マンナンヒカリご飯
- ひじきと大豆の炊き込みご飯
- シーフードピラフ
- じゃこ入りチャーハン
- 糸寒天入り味噌汁
- 鶏団子のチリソース (酵豆粉使用)
- 野菜サラダ
- フルーツ
- ゼリー
- コーヒー

ご飯は4種類
で200gです。

すべてに
マンナンヒカリを
使用しました。

エネルギー	596キロカロリー
たんぱく質	31.3g
脂質	13.4g
塩分	2.7g

山内恵子先生のヘルシープレート

- ①メタボの改善
- ②糖尿病患者さんの改善
- ③炭水化物のバランスも、新しい糖尿病交換表にフィットするよう 50%~60%範囲のバランスを保つ
- ④腎不全の患者さんの低たんぱく食の指導にも活用できる



ヘルシープレートのご紹介



ヘルシープレート盛りつけ例



野菜2皿
たっぷり！！

ご飯

主菜
控えめ

ヘルシープレート ご購入された方のお便り

- ・ヘルシープレート使用後2週間ぐらいで2kg痩せた。
- ・「野菜をたくさん食べるようになり、胃腸の調子が良くなりました。」
- ・検診の結果、血糖値が高くなってしまったので利用した。メタボ腹だった主人のお腹が1か月ほどで、ぺちゃんこになり、検査データも改善したのにびっくりした。
- ・プレートの絵に合わせてのせるだけなので、難しくない方法で便利だった
- ・野菜が多くおなか一杯になるので、間食癖が治った。

ヘルシープレートの特徴

- ①「のせて食べるだけ」で、自分に合った食事療法ができる
- ②「面倒な計算と計量が不要」
 - …イラストに合わせて盛り付けるだけ
- ③「期間限定3か月」お腹も慣れるし、野菜たっぷりの食習慣も身につく
- ④「何と云ってもデータが変わる」
 - …エビデンス(科学的根拠)が多数あり

山内恵子のヘルシープレート 株式会社東京法規出版にて販売中



価格：税抜き1600円

野菜、穀物類、
肉・魚・卵・大豆
など
イラストに合わせて
盛り付けるだけ

糖尿病の治療
食生活の改善
無理のないダイエット
に役立ちます。

ヘルシーご飯

- ご飯にマンナンヒカリ(こんにやく生まれの米粒状加工食品)を混ぜてカロリーを減らす。
お米の1/4量(25%)混ぜて炊きあげます。

マンナンヒカリご飯の特徴

ふつうのご飯
1食200g当たり

カロリー
336kcal

→
-84
キロカロリー

マンナンヒカリご飯
1食200g当たり

カロリー
252kcal

ヘルシー炊き込みご飯



エネルギー	脂質
438→336kcal	6.5→3.2g
-102kcal	-3.3g



- ご飯にマンナンヒカリを1/4混ぜて-84Kcalカット
- 鶏もも肉皮つきから 鶏むね肉の皮なしに替えることで エネルギー、脂肪分がカットされる。
- 鶏肉量を減らして大豆水煮缶を使用しました。コレステロール対策にもよいです。

鶏肉の部位別エネルギー・脂肪量

100g当たり

	鶏もも肉 皮つき(kcal)	鶏もも肉 皮なし(kcal)	鶏むね肉 皮つき(g)	鶏むね肉 皮なし(g)
エネルギー	200	116	191	108
脂質	14.0	3.9	11.6	1.5

部位によって、こんなに差がありますよ！

炊き込みご飯の材料(4人分)

米	200g
マンナンヒカリ	50g
生ひじき	60g
鶏むね肉 皮なし	40g
人参	30g
油揚げ	½枚(10g)
大豆水煮缶	60g
きぬさや	4枚
醤油	大さじ3/4
みりん	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
だし汁(具を煮る)	約100cc

炊き込みご飯の作り方

1. 米は洗って30分浸漬し、ざるにあげて水気を切る。
2. ひじきは水洗いして水気を切る。
油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
3. 人参は千切りにし、大豆は水気を切る。
4. 鍋に調味料と具材を入れ煮る。具と汁をわけておく。
5. 炊飯器に米、マンナンヒカリを入れ、煮汁に水を
加え2合の目盛りより少なくして炊き上げる。
6. 炊き上がったら具を加えて蒸らす。
器に盛り、茹でて刻んだ、きぬさやを上にならす。

ヘルシーピラフ



エネルギー	脂質
513→384kcal	6.9→2.0g
-129kcal	-4.9g



- ご飯にマンナンヒカリを1/4混ぜて-84Kcalカット
- ピラフにバター、油を使用しない。
1人分にバターを6gも使用することがある。
バターだけで**-45キロカロリー**となる。

ピラフの材料(4人分)

米	200g
マンナンヒカリ	50g
シーフードミックス	200g
玉葱	1/2個
人参	1/3本
パセリ(みじん切)	小さじ2
固形コンソメ	10g
カレー粉	大さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
醤油	小さじ1
こしょう	適量

ピラフの作り方

1. 米は洗って30分浸漬し、ざるにあげておく。
2. 炊飯器に米とマンナンヒカリを入れてまぜ調味料を加える。
水は2合の目盛りより少なくする。
3. そのうえに、シーフードミックス、玉ねぎ、にんじんコンソメを加え、そのまま炊飯する。
4. 炊きあがったら、器に盛りつけ、パセリを散らす。

ヘルシーチャーハン



エネルギー	脂質
597→436kcal	25.6→14.0g
-161kcal	-11.6g



- ご飯にマンナンヒカリを1/4混ぜて-84Kcal
- 卵を上手く利用して油の量を減らす。
油15g138Kcal→油8g74Kcalへ
(油8gは小さじ2杯になります)
- ソーセージではなく、ちりめんじゃこを使用する。

チャーハンの材料(4人分)

マンナンヒカリ御飯	600～800g
ちりめんじゃこ	50g
卵	4個
ねぎ	¼本
赤パプリカ	1個
刻みのり	少々
醤油	適量
塩	適量
こしょう	適量
油	大さじ2と1/2

チャーハンの作り方

1. 葱、赤パプリカを好みの大きさに切っておく。
2. 卵をボウルにほぐしておく。
3. 2に御飯を入れて、混ぜておく。
4. 炒め鍋を火にかけて熱し、油を入れ、3の御飯を入れて炒める。
5. パプリカ、じゃこ、ねぎ、塩を入れてさらに炒めこしょうで味付けをする。
6. 最後に鍋肌から、醤油で味付けをする。
7. 器に盛り、刻みのりを散らす。

マンナンヒカリ配合量

炊飯量	精白米	マンナンヒカリ
1合	100g	25g
2合	200g	50g
3合	300g	75g
4合	400g	100g
5合	500g	125g

マンナンヒカリは洗わないでください。

マンナンヒカリご飯の特徴

食物繊維がとれます！

本日の1食で4.4g

野菜に置き換えると、なんと！



レタス1.3個分です

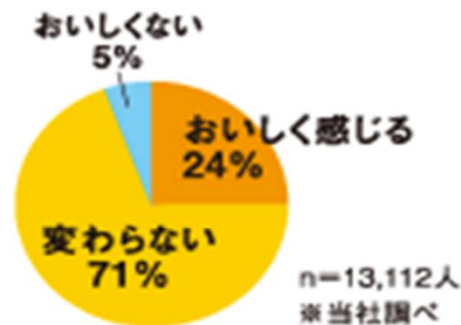
マンナンヒカリご飯の特徴①



1 おいしい

🍷 95%*が「ごはんと変わらない」

毎日食べるものだから、味が第一。「ごはんと変わらないおいしさ」と高い評価をいただいています。



🍷 におい・食感にもこだわっています

独自製法でこんにゃく特有のにおいを取り除き、食感も限りなくごはんに近づけました。マンナンごはんと知らずに食べていた人もいます。

一花やのヘルシー定食はマンナンヒカリを使用しています。

マンナンヒカリご飯の特徴②



簡単・手軽

👉 お米にまぜて炊くだけ

炊き方はとても簡単。面倒な手間はないので、誰でも続けられます。→ 詳しくは「おいしい炊き方へ」

👉 使い切りサイズの小分け包装

1本1合相当、1本0.5合相当の2タイプをご用意。



一花やでは、マンナンヒカリ(1kg)を販売しております！

次回のお知らせ

次回は5月29日(木)12:00～

18:30～の2回となります。

「減塩クッキング・主菜編」です！

ご参加をお待ちしております。

HILLTOPプロジェクト

坂の上野 田村太志クリニック

