

ヘルシースタジオ教室　第63弾

第64弾

「血糖値高めの方！



参加して！」



日　時：令和8年6月18日（木）
25日（木）
10時00分～13時00分

場　所：別館4階 「ヘルシースタジオ」

総合病院 厚生中央病院

本日のメニュー

ごはん１００ｇ

牛肉とピーマンの
オイスターソース炒め

もやしときゅうりの中華サラダ

えのきとわかめの中華スープ

黒糖水切りヨーグルト

≪ポイント≫

・牛肉には良質なたんぱく質、鉄、亜鉛、ビタミンB12が含まれています。赤身肉を食べる事で、筋肉量維持になり、基礎代謝維持に役立ちます。糖尿病予防に期待できる。
・飽和脂肪酸の過剰摂取は、インスリンの効果を悪化させる可能性があります。
・牛肉は野菜や食物繊維と組み合わせて食べる事で血糖上昇を抑える働きがある。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
381	33.2	27	59.7	9.2	3.3

※下記ご飯100gの栄養価も含まれる。（1人当たり）
エネルギー168kcal P2.5g F0.3g C37.1g,DF1.5g

牛肉とピーマンのオイスターソース炒め

材料（1人前）

●牛肉もも薄切り・・８０ｇ　●ピーマン・・５０ｇ
●エリンギ・・５０ｇ　●ごま油・・小匙1/2(2g)
●にんにく(チューブ)・・小匙1/2(2g)

≪A≫

◆片栗粉・・小匙1(3g) ◆酒・・小匙1/2(2.5g)
◆醤油・・小匙1/4(1.5g)

≪B≫

★酒・・大匙1/2(7.5g)
★オイスターソース・・小匙1(6g)
★醤油・・小匙1/2(3g)



作り方

①ピーマンはヘタの周りに爪を押し込むように切り込みを入れ、ヘタを取り除く。
②半分に割り、中の種を取り除いたら一口大にちぎる。
③エリンギは縦に裂く。
④ボウルにＡを入れて混ぜ合わせ牛肉を加えて揉み込む。
⑤フライパンにごま油とにんにくを中火で熱し、ピーマンとエリンギを加え、火が通るまで３分ほど炒める。
⑥ピーマンとエリンギをフライパンの端に寄せ、牛肉を加えて色が変わるまで炒める。
⑦混ぜ合わせたＢを加えて全体を合わせ、汁気がなくなるまで炒めて完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
233	18.4	13.0	11.0	2.9	1.5

もやしときゅうりの中華サラダ

材料（1人前）

●もやし・・５０g　●きゅゆり・・２０g
●ツナ油漬け(固形量)・・25g
●白ごま・・小匙1/6(0.5g
≪A≫
・酢・・小匙1/2(2.5g)　・ごま油・・小匙1/2(2g)
・醤油・・小匙1/3(2g)
・鶏ガラスープの素・・小匙1/6強(0.5)



作り方

①もやしは耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。粗熱をとり、水けをしぼる。
②きゅうりはもやしの長さに合わせて細切りにする。ツナは汁気をきっておく。
③ボウルにAを混ぜ合わせ、もやし、きゅうり、ツナ、白ごまを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
101	5.8	7.8	0.9	2.5	0.8

えのきとわかめの中華スープ

材料（1人前）

●えのきたけ・・25g　●カットわかめ・・1g

≪A≫

・醤油・・小匙1/4(1.5g)

・鶏ガラスープの素・・小匙1/3強(2g)

・水・・140ml

≪B≫

・白ごま・・小匙1/2(1.5g)

・ごま油・・小匙1/4(1g)



作り方

①えのきたけは根元を持ち、キッチンバサミで3㎝幅に切りながら鍋に入れ、ほぐす。

②カットわかめ、Aを加えて中火にし、煮立ったら3分ほど弱火で煮る。

③Bを加えたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
32	1.4	1.9	3.1	1.6	0.9

黒蜜水切りヨーグルト

材料（1人前）

●プレーンヨーグルト・・150g
●きな粉・・小匙1と2/3強(4g)
●黒蜜・・小匙1/2強(3g)



作り方

下準備

①ざるにペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れる。3時間以上おいて、水けをきる。

手順

①水切りしたヨーグルトを器に盛り、きな粉、黒蜜をかけて完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
80	5.1	4.0	7.6	0.7	0.1

memo