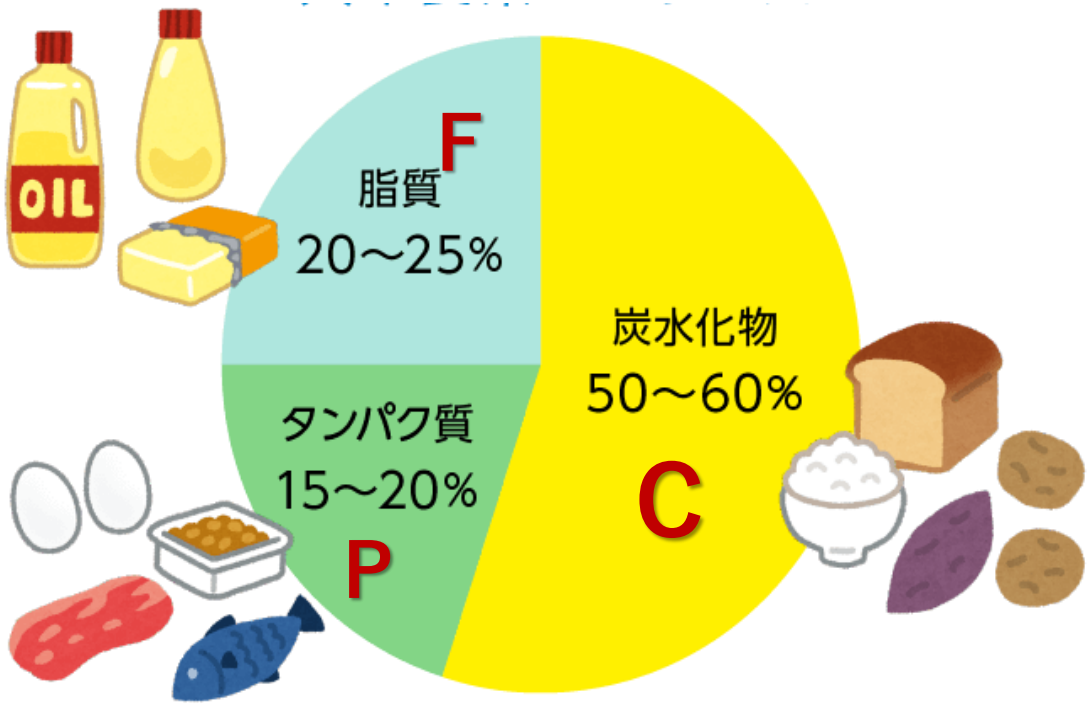
長野地域
元気な身体づくりプロジェクト
2025/9月28日（日）

～子育て現役世代の食生活改善による生活習慣病について～
正しい糖質の知識を付けよう！

①栄養素の比率



エネルギー産生栄養素の使われ方

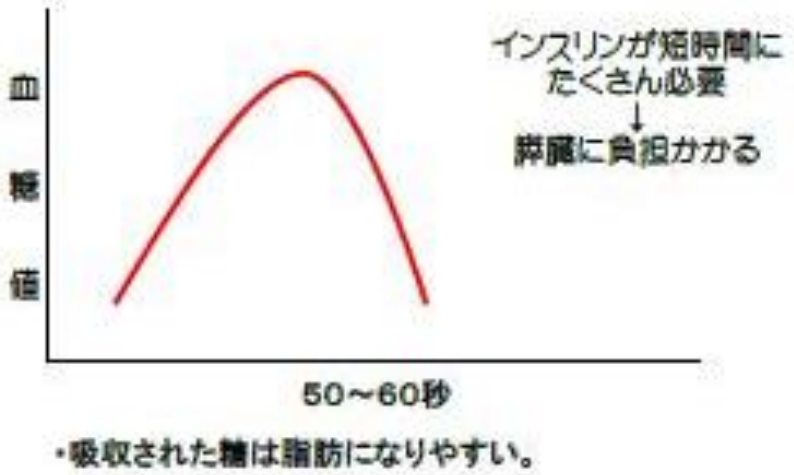
①糖質・・・・・すべての活動・強度の高い運動や瞬発系

②脂質・・・・・強度が低く長く続けられる運動

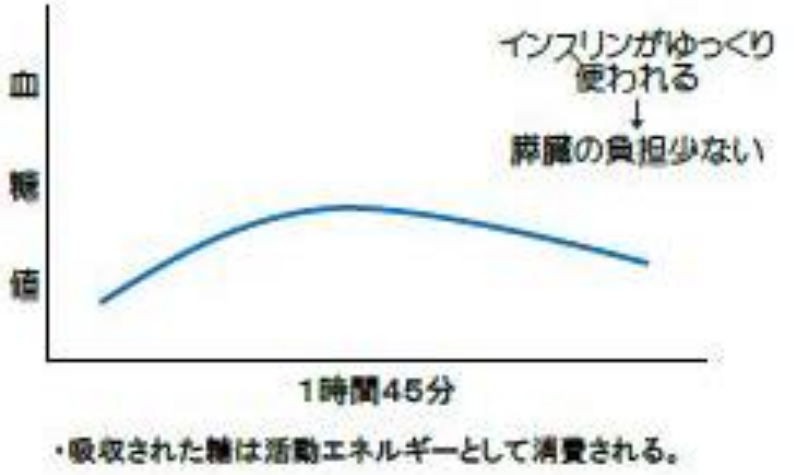
③タンパク質・・身体が飢餓状態の時に優位になる

②糖質の種類

●単純糖質
果物、ジュース、菓子、酒など
身体に早く吸収される
↓
血糖値は急上昇
分子がバラバラ


インスリンが短時間に
たくさん必要
↓
膵臓に負担かかる
血糖値
50～60秒
・吸収された糖は脂肪になりやすい。

●複合糖質
ごはん、パン、麺など
いったんバラバラにして
から身体に吸収される
↓
血糖値はゆっくり上昇
分子がくっついている


インスリンがゆっくり
使われる
↓
膵臓の負担少ない
血糖値
1時間45分
・吸収された糖は活動エネルギーとして消費される。

糖質の有効的な摂取が生活習慣病予防に繋がる

～なぜおにぎりを勧めるか？～

①『難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）』の効果が期待

冷めたご飯にすると増える成分。食物繊維と同じような働きがある。

期待される効果

- 血糖の上昇を抑える
- 腸内環境を整える
- 余分な脂肪の蓄積を防ぐ・・・・など

②　補食として摂取することで食習慣を改善

朝食抜きの食生活リスク

- 身体タンパク（筋肉）の減少
  集中力・勉強や仕事のパフォーマンス低下
- 血糖値の乱高下

遅い時間の食生活リスク

- 内臓疲労・消化不良・逆流性食道炎のリスク
- 次の日の朝食が食べられない⇒食習慣の乱れ

改善するために

職場に付いたらおにぎりを摂取

夕方17時18時におにぎりを摂取

長野広域連合

元気な身体づくりプロジェクト

～お米はすごい！おにぎりレシピ～

調理実習用

2025/9/28

管理栄養士

関東学院大学栄養学科客員教授

渡邊　元美

食べたら親子丼‼おにぎりだって栄養満点‼

材料

「具」 おにぎり5～6個分

鶏挽肉50g、卵1個、玉ねぎ25g、
人参15g　お揚げ1/2枚、鰹節1/2
パック　こねぎ0.5g、海苔1/3枚

「調味料」
麺つゆ２倍濃縮タイプ大さじ2.5
みりん大さじ2

作り方

①油揚げ細切スライス
　人参・玉ねぎは粗みじん
　（人参.玉ねぎはそれぞれレンジ加熱
　600ｗ40秒目安）
②フライパンに麺つゆ・みりん・鶏挽肉・①の材料入れて水分が飛ぶまで炒り煮する
③溶き卵を入れてさらに水分を飛ばしながらそぼろにする。仕上げに鰹節を入れて火を止め冷ます。
④粗熱取ったご飯に入れて海苔を巻いて完成。お好みでこねぎ散らすと彩りアップ。
＊余ったそぼろはふりかけにしてご飯の上にかけて食べてもいい。（冷蔵庫に入れて２～３日で食べ切って）

ミネラルたっぷり、オリジナルシーチキンマヨネーズ

材料

「具」おにぎり5～6個分

ツナ缶1(70g)、鰹節(1パック)
とろろ昆布3g、いりごま(小さじ1)

「調味料」
マヨネーズ20g、白だし3g
砂糖3g

作り方

①ツナ缶の油をしっかり切る

②とろろ昆布を混ざりやすくするためにほぐす。

③ボールにすべての材料を入れ混ぜる。

④粗熱取ったご飯に入れて海苔を巻いて完成。

⑤ツナは油漬けはしっかり油を切ることで脂質は半分くらいカットできる、旨味があるので水煮よりも美味しいが脂質が気になる方は水煮タイプでも。

具がなくてもすぐできる！味海苔胡麻の一口おにぎり

＊当日の調理実習で作りません。デモンストレーションで作ってご紹介します

材料

ご飯適量（塩）
いりごま
味付け海苔

作り方

ご飯を20～30ｇずつ型に入れ
海苔を巻いて胡麻を付ける

ご飯に対する塩の割合

米100ｇに対し1ｇ
２合（300ｇ）⇒3ｇ

炊いた後に塩を混ぜる場合
米は炊くと約2倍強になるので
飯100ｇに対し0.5ｇ～0.6ｇ目安

おにぎりのお供に‼一品でも栄養満点
豆乳味噌スープ

材料

「材料」 1人前
豚バラスライス肉20g・チンゲン菜15g・人参10g・エリンギ10g・キャベツ10g・絹豆腐30g・にんにく2g・しょうが2g・無調整豆乳150g・すりごま2g(すり胡桃でも)・いりごま0.5g

「調味料」
ゴマ油1g・塩コショウ(適量)・鶏ガラスープの素1g・味噌8g・砂糖1g

(お好みでごま油をラー油に変えてもOK. ブラックペッパーを振ってもよい)

作り方

①材料をそれぞれ準備

- 豚バラスライス３cmカット
- 人参短冊切（レンチン加熱６００w１分目安）
- チンゲン菜３cmカット
- エリンギスライスカット
- キャベツ1.5ｃｍ程度のスライス（長ければ5cmほどに）
- ニンニク1ｇ・生姜1ｇみじん切り

②鍋に豚バラ肉をほぐして入れて、火をつける。
油がじわっと出てきたら混ぜて塩コショウ。
肉に８割くらい火が通ったら、ニンニク生姜を入れて香りを出す。
③豆腐以外の具を全て入れて中火で加熱。
④③がしんなりしてきたら豆乳と鶏ガラスープの素を入れる（沸騰させない）
⑤全体がなじんだら豆腐を粗めに崩しながら入れ、砂糖・味噌を溶き入れ、すりごまを入れる。
⑥お椀に盛り付けて、いりごま.・ごま油をかける。