

全レシピ管理栄養士監修
生活習慣病を予防する安心レシピ

食材の栄養素を

活かした

おうちごはん



医師監修
ランチメニューも
ご紹介！



(監修) 川崎幸病院 栄養科



はじめに

“1品1品 気持ちを込め作ること”

調理場では、食べる方に美味しく食べてほしい思いで365日毎食作っています。

美味しいと思うと、「セレトニン」という幸せホルモンが出てきて満足な気持ちになります。

「みなさんにもそうなって欲しい！」そんな思いでレシピを作りました。

実際に病院食でお出ししているものや料理教室で作ったもの、自分の家で良く作るものなど紹介したいレシピの数々です。

特別な食材ではなく、日頃から冷蔵庫に入っているような食品でシンプルで気取らない家庭料理をあなたの食卓へお届けします。

*医食同源とは、日頃からバランスの取れた美味しい食事を取ることで病気を予防し治療しようとする事。

川崎幸病院 栄養科 管理栄養士

もくじ

鶏肉の金山寺味噌焼き	05
かぼちゃと生姜のそぼろ煮	06
ゴーヤの豚しゃぶサラダ～山芋ソースがけ～	07
切り干し大根の松前漬	08
かぶの印籠蒸し	09

ドクター安島美保監修

令和の時代に味わいたい！ 血糖値が上がりにくい「令和食ランチ」	10
● さば缶de変わりちらし寿司	11
● 秋野菜きんぴら	12
● 糸寒天入りnew（乳）味噌汁	13
● 抹茶ゼリー	14

ドクター安島美保監修

血糖値が上がりにくい「アジアランチ」	15
● もち麦でお腹満足！彩り五色ビビンバ	16
● トマトと赤玉ねぎのマリネ	17
● 海藻ときのこのスープ	18
● 低糖（豆）花（テイトウファ）	19

栄養たっぷり！

×

オススメレシピ



金山寺味噌の風味とコクが
鶏肉の旨味を引き立たせる！



1人前
180kcal

POINT

発酵食品は過熱に非常に弱い食品です。このレシピでは菌が生きたまま腸には届きませんが、善玉菌を増やす効果があります

金山寺味噌で腸内環境を整える 鶏肉の金山寺味噌焼き



金山寺味噌

普通の味噌のように味噌汁など水に溶いて使う調味料ではなく、おかずや酒のおつまみとしてそのまま食べられるなめ味噌のひとつです

材料（2人分）

鶏もも肉	80g × 2枚
A) 金山寺味噌	12.5g
A) 濃口醤油	小さじ1
A) みりん	小さじ1
A) 料理酒	小さじ1
油	小さじ1/2

作り方

- ① Aを合わせて、10分程度鶏肉に漬け込む
- ② フライパンに油をひいて、肉と味噌の粒を合わせて焼く
- ③ 中まで火が通ったらお好みの大きさに切って完成

髪
の健康、
皮膚の健康、
視力維持・
粘膜炎

◎

1人前
158kcal

体を温める体質改善レシピ かぼちゃと生姜のそぼろ煮

材料（4人分）

かぼちゃ	400g
鶏ひき肉	100g
生姜	1かけ
油	小さじ1
A)醤油	大さじ1
A)みりん	大さじ1
A)砂糖	大さじ1/2
水	200ml
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは所々皮をそぎ落とし、ワタを除いて2~3cm角に切る
- ② 生姜は皮ごとみじん切りにする
- ③ 鍋に油をしき、生姜を炒め、香りが出たら鶏ひき肉を色が変わるまで炒める
- ④ 水とAを入れ、かぼちゃを重ねないように並べ、落し蓋をして弱火で煮る
- ⑤ かぼちゃにスッと串が通ったら、溶いた片栗粉でトロミをつけて完成

POINT

かぼちゃは、カロテンやビタミンB群を多く含み、ビタミンCも豊富です。カロテンは体の免疫を活発にする作用もあります

熱を逃がす効果や疲労回復におすすめ
食欲が無いときもサツパリ食べられる

1人前
232kcal

POINT

豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復を促してくれます。ビタミンB1が不足すると糖質がエネルギーにならないために、食欲がなくなったり疲れやすい・だるいなどの夏バテ症状になるのでしっかりと補給しましょう

体の熱を逃がす体質改善レシピ ゴーヤの豚しゃぶサラダ ～山芋ソースがけ～

材料（4人分）

豚肉	300g
（しゃぶしゃぶ用）	
ゴーヤ	1本
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
A)山芋	100g
A)めんつゆ	大さじ1
（3倍濃縮）	

作り方

- ① ゴーヤは種を取り除き、薄くスライスする
玉ねぎも薄くスライスする
- ② 塩と砂糖を①に加えてよくもみ、30分以上
放置する
- ③ 豚肉を茹でて、粗熱を取る
- ④ ②と③を盛りつけた上に、すりおろした山
芋と麺つゆを合わせたAをかけて完成

ビタミンB1やB2も含まれ新陳代謝を促し、
脂肪を燃やす効果も！

1人前
40kcal

POINT

切り干し大根は食物繊維が多く、コレステロールを排泄して動脈硬化を予防したり、便秘を予防改善し、腸内環境を整える効果があります

常備菜に最適！ 切り干し大根の松前漬け

材料（4人分）

切り干し大根・・・ 20g
味付け数の子・・・ 30g
きくらげ（乾燥）・・・ 2g
鷹の爪・・・・・・・・ 少々
さきいか・・・・・・・・ 12g
刻み昆布・・・・・・・・ 16g
にんじん・・・・・・・・ 40g
ゆず（皮）・・・・・・ 1/4個
A)しょうゆ、砂糖・・・ 各大さじ1
A)みりん・・・・・・・・ 大さじ2
A)酢・・・・・・・・・・ 4g

作り方

- ① 切り干し大根は水に戻して絞っておく
- ② 数の子は一口大に切っておく
- ③ きくらげは水で戻し千切り、鷹の爪は種を取って小口に切る
- ④ さきいか、刻み昆布、千切りしたにんじん、ゆず皮と①～③をAの調味料で混ぜ合わせたら完成

低カロリーで消化も良い！
歯が少し不自由な方も噛みやすく食べやすい！

1人前
63kcal

POINT

鶏肉は手頃な価格で使い勝手がよく高たんぱくで低カロリー。ビタミンB6・ナイアシンの成分が高く糖質はゼロ！
ビタミンB6は免疫機能の正常な働きの維持、皮膚の抵抗力の増進の働きがあります

おもてなし料理とも呼ばれる上品な一品 かぶの印籠蒸し

材料 (5人分)

かぶ	5個
鶏ひき肉	20g
酒・塩	小さじ1・少々
A)卵	1/3個
A)だし汁	小さじ1
A)薄口しょうゆ	小さじ1/2
カニ缶	20g
三つ葉	少々 (お好み)

作り方

- ① かぶは茎を1cm位残し、皮をむく。茎の付け根から1cm位のところで切り蓋にする
- ② かぶの身は中をくり抜き、塩水(分量外)にしぼらく浸しておく
- ③ かぶを4～5分下蒸しにする
- ④ 鶏ひき肉に酒・塩をして練り、一口大に丸め熱湯に落として団子を作る
- ⑤ Aを合わせ卵液を作る
- ⑥ かぶに④と⑤とカニ缶を入れ蒸し上げる
- ⑦ お好みに三つ葉を添えて完成



ドクター安島美保監修
令和の時代に味わいたい！
血糖値が上がりにくい
「令和食ランチ」



糖尿病の方でも美味しく召し上がっていただける栄養バランスを考えました。ぜひ作ってみてください。

1食当たりの合計栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
597	25.4	20.7	76.2	10	2.5

本日の料理のポイント

☆ 祝い事のもてなし料理でも、血糖値を上げにくい！

① 食物繊維たっぷり

→ 繊維の多い食品を使用。

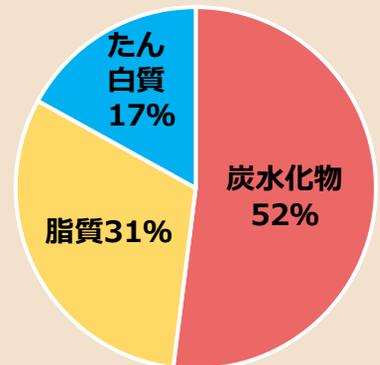
1食で食物繊維 10g ※1日の目標量の半分以上！

② 咀嚼回数UP！自然と食べる時間がゆっくり

→ 噛みごたえや繊維の種類が多いメニュー。

血糖値の急激な上昇を抑え、食べ過ぎを予防

栄養素のバランス



栄養素の目安：炭水化物 50～60%エネルギー、タンパク質 13～20%エネルギー、脂質 20～30%エネルギー（糖尿病診療ガイドライン 2019）

大好評!!!

1人前
400kcal
塩分/1.1g



POINT

酢飯に塩を一切使用していませんが、青じそと甘酢生姜が良いアクセントになって美味しく食べられます

血圧が気になる方にもおすすめ
さば缶de変わりちらし寿司

材料 (1人分)

- 精白米・・・・・・・・・・ 47g (0.3合)
- だし昆布・・・・・・・・・・ 5g
- さばの水煮缶・・ 60g (1/3缶)
(煮汁含む)
- さばの
そばろ
 - A)上白糖・・・・ 小さじ2/3
 - A)酒・・・・・・ 小さじ1
 - B)酢・・・・・・ 大さじ1/2
 - B)上白糖・・・・ 小さじ1
- 酢飯
 - ひじき(乾)・・ 2g
 - 甘酢生姜・・・・ 10g
 - 青じそ・・・・・・ 2枚
- 花れん
こんと
花にん
じん
 - にんじん・・・・ 1/8本
 - れんこん・・・・ 20g (1/4節)
 - C)水・・・・・・ 20ml
 - C)酢・・・・・・ 小さじ1弱
 - C)上白糖・・・・ 小さじ1/3
- 錦糸卵
 - 卵・・・・・・ 1/2個
 - 油・・・・・・ 小さじ1/3

下準備

- ① 洗米し、ご飯1合につき水180mlとだし昆布を入れて炊飯(※水加減は少な目)
- ② ひじきを30分程水に浸す
- ③ にんじんを3mmの薄さで型抜きし、残りは千切りにする
- ④ 青じそを千切り、甘酢生姜はみじん切りにする
- ⑤ れんこんの側面に切り込みを入れて5mmの薄切りにする

作り方

- ⑥ さばの水煮にAを入れ、身をくずしながら水分が無くなるまで炒める
- ⑦ 卵を溶き、フライパンに油を引いて薄焼き卵を作り、千切りにする
- ⑧ 水に浸したひじき②と、千切りしたにんじん③を一緒にさっと茹でてザルに取る
- ⑨ 混ぜ合わせたBを炊き上がったご飯に入れ、冷ましながら混ぜたら⑧を加えて混ぜる
- ⑩ ④の青じそ半分(残りはトッピングで使用)と甘酢生姜もご飯と混ぜ合わせる
- ⑪ Cを煮立たせ型抜きしたにんじん③とれんこん⑤が透き通るまで煮る
- ⑫ 酢飯を盛り、鯖そばろ、錦糸卵、花れんこん・にんじん、青じそをバランス良く盛り付けて完成

秋の味覚を味わえる健康レシピ

1人前
112kcal
塩分/0.6g



POINT

食感の異なる食材を組み合わせ、噛みごたえのあるきんぴらに仕上げました

腸も元気に食物繊維たっぷりな一品 秋野菜きんぴら

材料 (1人分)

ごぼう・・・ 40g (1/4本)
ぶなしめじ・・・ 40g (1/2袋)
さつまいも・・・ 20g (中1/10本)
ごま油・・・ 小さじ1
赤唐辛子(輪切り)・・・ 0.1g
A)こいくち醤油・・・ 小さじ1弱
A)酒・・・ 小さじ1
A)砂糖・・・ 小さじ1
A)だし汁・・・ 15ml
白ごま・・・ 一つまみ

作り方

- ① ごぼうは皮むきしたものを縦半分になり、2mm厚さの斜め薄切りにし、10分程度水さらしをしておく
- ② さつまいもは皮つきのまま6-7mm程度の厚さに斜め切りし、さらに6-7mmに切る(ごぼうと長さそろえるイメージ)
- ③ しめじはいしづきを切り落とし、ほぐしておく
- ④ 鍋にごま油をひき、軽く熱したところで赤唐辛子を入れる。香りが立ったら、ごぼうとさつまいもを加えて炒める。油がなじんだらしめじを加えてAを入れ、さらに炒める
- ⑤ フタをして煮汁が飛ぶまで煮詰める(さつまいもに火が通ったか確認)
- ⑥ 器に盛りつけ、ごまをふって完成

糸寒天に含まれる豊富な食物繊維で
生活習慣予防

1人前
55kcal
塩分/0.8g

POINT

糸寒天は加熱すると溶けてしまします。
食べる直前に入れるように
しましょう

牛乳の効果でコクUP+減塩に！ 糸寒天入りNew(乳)味噌汁

材料（1人分）

大根・・・・・・・・ 15g
かいわれ大根・・ 10g (1/5パック)
糸寒天・・・・・・・・ 2g
油揚げ・・・・・・・・ 5g (1/4枚)
だし汁・・・・・・・・ 75ml
牛乳・・・・・・・・ 25ml
味噌・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

- ① 大根は細切り、油揚げは短冊切り、かいわれ大根は根元を切ってさっと洗う
- ② 糸寒天は5cm程度の長さになるようにはさみで切り、水で戻しておく
- ③ だし汁を火にかけて、大根を入れて透き通ったら油揚げ、かいわれ大根、牛乳を入れる
- ④ 一煮立ちさせたら火を止め味噌を溶く
- ⑤ 水で戻した寒天の水気を切り、味噌汁に入れて完成

茶葉に含まれる豊富で良質な栄養素を手軽なゼリーに



1人前
30kcal

抹茶の香りが引き立ち低カロリーー 抹茶ゼリー

材料 (1人分)

熱湯80℃以上・ 80ml
抹茶・・・・・・ 1g
ゼラチン・・・・ 小さじ2/3
黒蜜・・・・・・ 小さじ3
きな粉・・・・・・ 小さじ1

作り方

- ① 抹茶をふるいにかける
- ② ②を熱湯で溶く
- ③ ③にゼラチンを入れ、混ぜ合わせる
- ④ 10～15分氷水をあて、混ぜながら粗熱をとる
- ⑤ 濡らしたバッド(ボウル、カップなどでも可)を用意し、ゼリー液を流し込む
- ⑥ 氷水で冷やし固める
- ⑦ 固まったらゼリーを人数分にカットする
- ⑧ 固まったゼリーを皿に盛り付け、きなこ黒蜜をかけて完成

POINT

だま予防のため抹茶をふるいにかけます





ドクター安島美保監修
血糖値が上がりにくい
「アジアランチ」



糖尿病の方でも美味しく召し上がっていただける栄養バランスを考えました。ぜひ作ってみてください。

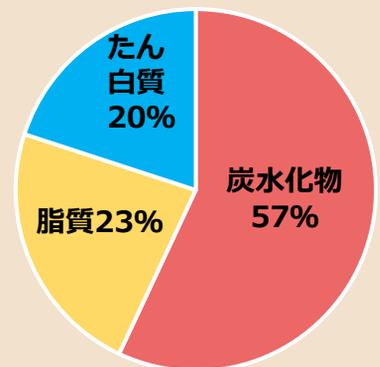
1食当たりの合計栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
592	29.3	15.3	74.0	10.4	2.5

本日の料理のポイント

- ①適切なエネルギーを摂る
→ ご飯180gで、約600kcal/食のメニューです。
※ご飯量を調整してエネルギー調整しましょう
- ②食物繊維たっぷり
→ もち麦を始め繊維の多い食品を使用しました。
食物繊維10.4g/日 ※目標量の約半分
- ③かみごたえUP！よく噛んでゆっくり食べる
→血糖値の急激な上昇を抑えます

栄養素のバランス



栄養素の目安：炭水化物 50～60%エネルギー、タンパク質 13～20%エネルギー、脂質 20～30%エネルギー（糖尿病診療ガイドライン 2019）

食物繊維豊富だから血糖値が上がりにくい！！ もち麦でお腹満足！彩り五色ビビンバ

材料（1人分）

精白米	56g (0.4合)
もち麦	20g
※もち麦入りご飯→炊き上がり1人180g	
鶏むね肉（皮なし）	60g
しょうが	3g
水	鶏が浸る位
A) 濃口しょうゆ	1.5g
A) コチュジャン	1.5g
A) ごま油	1g
A) にんにく	0.5g
（すりおろし）	
大豆もやし	30g
にんじん	30g
小松菜	30g
B) 白すりごま	4g
B) ごま油	3g
B) 顆粒鶏ガラ	0.7g
B) 塩	0.4g
B) にんにく	0.5g
（すりおろし）	
ぜんまい水煮	20g
白滝（あく抜き済み）	20g
ごま油	1g
C) 濃口しょうゆ	1.5g
C) 上白糖	0.8g
長ネギ	3g



1人前
459kcal
塩分/1.4g

作り方

- ① 白米ともち麦を入れてご飯を炊く
- ② 鶏むね肉をフォークで数か所刺して常温に30分置いておく
- ① 皮付きのまましょうがを千切りする
- ② 鍋に鶏肉が浸る程度の水を沸騰させ、常温に戻した鶏むね肉と③を入れる。1分沸騰させてから火を止め、蓋をして30分置く
- ③ 鍋から鶏むね肉を取り出し、手でさく
- ④ ⑤とAを和える
- ⑤ 小松菜、ぜんまい、白滝は3cmに切り、長ネギは白髪ネギにする。にんじんは3cmの千切り、大豆もやしは洗って水気を切っておく
- ⑥ 大豆もやし（3～4分）→にんじん（4分）→小松菜（30秒）の順に熱湯で茹でる
- ⑦ Bを混ぜ合わせ、ナムルダレを作る。3等分にし、にんじん、もやし、小松菜にそれぞれ混ぜる
- ⑧ フライパンをごま油で熱し、ぜんまい、白滝を炒める
- ⑨ ⑩にCを加え、水分が飛ぶまでさらに炒める
- ⑩ ご飯に甘辛茹で鶏とナムルを盛り付け、白髪ネギを中央にトッピングして完成

📎 ご飯の美味しい炊き方

※白米はいつもの水加減にし、もち麦ともち麦の重量2倍の水を加えて炊飯

POINT

もち麦は水溶性食物繊維が豊富で食後の血糖上昇を抑える効果があります。食材すべて噛みごたえのあるもので、咀嚼（噛む）回数の増加、ゆっくり食べることに伴い、食後血糖を予防できます

茹で鶏のだし汁はスープに活用できます（P18参照）

さっと和えるだけの簡単マリネ

1人前
44kcal
塩分/0.2g

血圧が気になる方のあと1品に・・・ トマトと赤玉ねぎのマリネ

材料 (1人分)

トマト	60g
赤玉ねぎ	15g
A)濃口しょうゆ	1.2g
A)酢	3g
A)ごま油	2.4g

作り方

- ① 赤玉ねぎをみじんぎりにする
- ② ①にAを入れて混ぜ合わせる
- ③ トマトを5mm幅に切る
- ④ トマトをお皿に並べ、②をかけて完成

POINT

玉ねぎの旨味を利用することで市販ドレッシングよりも塩分が1/4程度に！
赤玉ねぎと調味料の味をなじませておきましょう



食後の血糖値上昇を
コントロールしてくれる優れたもの



1人前
18kcal
塩分/0.9g

POINT

P16のビビンバで作った茹で鶏のだし汁をスープに活用



めかぶとなめこで健康的に 海藻ときのこのスープ

材料 (1人分)

めかぶ・・・・・・・・・・ 10g
なめこ・・・・・・・・・・ 10g
長ネギ・・・・・・・・・・ 10g
顆粒鶏ガラ・・・・・・・・ 2g
水・・・・・・・・・・・・・ 100ml
塩・・・・・・・・・・・・・ 0.9g
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
ごま油・・・・・・・・・・ 0.5g

作り方

- ① 長ネギはななめ薄切りにする
- ② 鶏ガラスープ（または茹で鶏のだし汁100ml）にめかぶ、なめこ、①を入れて煮立たせる
- ③ 最後に塩、こしょう、ごま油を入れて完成

低カロリーだけど
満腹感が得られるスイーツ

1人前
71kcal
塩分/0g

POINT

寒天を入れたら必ず軽く沸騰させ、煮溶かすとしっかり固まります。

また、甘味控えめなのでゴールドキウイを使うとキウイの甘味が程よい効果に！

台湾の国民的スイーツを 手軽な食材で味わう 低糖 (豆) 花 (テイトウファ)

材料 (5人分)

豆乳・・・・・・・・・・ 500ml(カップ2.5)
粉寒天・・・・・・・・・・ 3g(小さじ1強)
A)パルスイート・・・・・ 6g(小さじ2強)
A)水・・・・・・・・・・ 100g
グリーンキウイ・・・・・ 100g(大1個)
ゴールドキウイ・・・・・ 100g(大1個)

作り方

- ① 鍋に豆乳、寒天を入れて軽く沸騰させたあと2分煮溶かす
- ② ボウルに流し込み、氷水で30-40分冷やし固める
- ③ キウイは皮を向き5mm幅の輪切りにする
- ④ Aを合わせ、シロップを作る
- ⑤ 固まった豆花をスプーンで作って皿に盛り付ける
- ⑥ キウイをトッピングし、④のシロップをかけて完成



社会医療法人財団 石心会

川崎幸病院

