



さばの炊き込みご飯



主食

血管年齢

血圧

材料(4食分)

白米	2合	A) 減塩しょうゆ	大さじ1
さば缶(水煮)	1缶(190g)	A) みりん	大さじ1
しいたけ(生)	3個(45g)	A) 料理酒	大さじ1
かつおぶし2gパック	3袋(6g)	小ねぎ	少々

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①悪玉コレステロールを減らす

さば・あじ・さんまなどの青魚に多く含まれるDHA・EPAは、悪玉(LDL)コレステロールを下げる働きがあります。缶詰で手軽に摂取するのもおすすめです。

②食物繊維が脂質・糖・塩分を排出

しいたけは食物繊維が豊富な食材。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分(ナトリウム)などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	381kcal	炭水化物	65.5g	塩分	0.9g
たんぱく質	16.7g	(糖質	64.5g)	DHA	626mg
脂質	5.9g	食物繊維	1g	EPA	443mg

作り方

1

しいたけを薄切りにする。



2

炊飯器に研いだ米・さば缶(汁ごと)・①のしいたけ・かつおぶし・Aを入れる。



3

水を3合の目盛りまで入れ、さば缶を粗くほぐしながら全体を混ぜる。(硬めがお好みの方は、水は目盛り2.5合くらいがおすすめです。)



4

普通の炊飯モードで炊く。炊けたら器に盛り小ねぎをかけて完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

食後の血糖値が気になる方におすすめ



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。