

お米の価格の高騰で、麺類や菓子パンの摂取が増えていませんか？

昨年8月から米の価格高騰が始まり、今後も価格が下がるという見通しは立ちません。元農水大臣の問題発言により大臣が交代し、今後の動きに期待が高まっていますが、先行きは不透明ですし、不安は大きいですね。

しかし、お米の購入を控えることで、麺類や菓子パンなどでの食事が増えてしまつては、塩分、カロリー、糖質もオーバーしてしまい、身体に悪影響を及ぼします。

私達は今、お米の価格高騰による安易な食生活の変更が、健康を脅かす可能性があることに留意する必要があります。

本当に厳しい状況ではありますが、発想を変えると生活習慣病改善のチャンスと捉えることもできます。今回は、少ないお米で満足できる食事をご紹介します。

白米を食べる量が減ることでのメリット

- ①全体的なカロリーが減る
- ②糖質量が減る
- ③漬物や佃煮などの摂取量が減ることで、塩分摂取量が減る
- ④大事に噛みしめることで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止
- ⑤かさ増しにもなる雑穀を加えることで、ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂取できる



トマトと牛肉のクッパ

材料（2人分）

ごはん 140g
トマト 1個
牛肉こまぎれ 50g
にら 半束
薄口しょうゆ 大さじ1
出汁 400ml
塩 ひとつまみ
すりおろしにんにく 少々



いろいろ野菜のクッパ

材料（2人分）

ごはん 140g
豚肉 40g 大根 60g
にんじん 30g 長ネギ 1/4本
白菜 葉1枚 青梗菜 葉2枚
しいたけ 1個 溶き卵 1個
ごま油 小さじ2
水 3カップ
中華スープの素 小さじ2
すりおろしにんにく 小さじ1/3
いりごま 少々



あさりと小松菜のクッパ

材料（2人分）

ごはん 140g
あさり 1パック
小松菜 1/4束
水 400ml
すりおろしにんにく 少々
酒 大さじ1
塩 小さじ2分の1
ごま油 小さじ1

*作り方はつるわクリニックのHPをご覧ください。

クッパは、韓国の料理で「スープご飯」を意味します。お茶碗半分のお米で、野菜や他の栄養素と一緒に取り入れることができ、満足度もアップします。

これから、暑くなり、冷たいものの摂取が増えてくると思いますが、クッパのような温かい食事をとることで、夏バテ防止にもつながります。生姜やシソなどの薬味も加えれば、さらに効果も上がります。