

## パスタでダイエット

島本 卓

メニュー紹介の前に、少し食について書きたいと思います。食べ過ぎはもちろん NG ですが、食べる願望ってなかなか諦められないと思います。炭水化物のイメージは、太りやすいということではないでしょうか。しかし、パスタはご飯やパンに比べて G1 値が低く、血糖の上昇がゆっくりなんです。工夫を加えるだけでボリュームに満足できて、ダイエットにもつながります。ただ注意するのが、野菜（サラダ）、お肉を一緒に摂取するのがポイントです。

※カルボナーラ、クリームパスタ、ミートソースを使うとカロリーが高くなるので注意。

紹介するメニューは「トマト風味のスタミナパスタ」です。とても簡単ですので、一度作ってみてください。準備するもの（具材、調味料）は、（写 1）を見てください。

### 調理工程

- ① パスタ 80 グラム、人参をフライパンに塩を入れ、茹でていきます（8 分）。
- ② ①を茹でている間に別のフライパンでニンニク 1 センチ程度、玉ねぎ、ベーコンを入れ、塩コショウ 2 つまみ、炒めておきます。
- ③ ①が茹で上がればザルにあけ（湯切り）、オリーブオイル（小さじ 1）を入れてからめ、火をつけずに②のフライパンに入れます。
- ④ バター（小さじ半分）、コンソメ顆粒（小さじ 1）、ケッチャップ（大さじ 2）を入れ、混ぜながら炒めれば完成。
- ⑤ 盛り付け、塩分が足りない場合は塩昆布といっしょに食べてください。（写 2）



写 1 準備するもの



写 2 完成

#### 材料 1 人前

パスタ	80 グラム		
玉ねぎ	1 玉の半分	人参	5 センチ分を千切り
ベーコン	1 センチ四角		60 グラム
オリーブオイル	小さじ 1 杯		
味付け			
ケッチャップ	大さじ 2 杯	コンソメ顆粒	小さじ 1 杯
塩コショウ	少々	にんにく	1 センチ

私は、半年ぐらい前の血液検査で中性脂肪、肝臓、糖の数値が基準値よりも高い結果がでました。糖尿予備軍とも診断されたことが、とても辛かったです。食べることに制限をかけたくなかったので、学生時代にスポーツトレーナーを目指していたころの知識を活かしながら、ダイエットを始めることにしました。最近、血液検査の結果がでました。すべての項目が基準値まで下がっていました。今の体重をキープしていこうと思います。