

食事をしながら健康教室（第56回）

糖尿病の予防

～糖質(炭水化物)の摂りすぎ注意！食事内容を見直そう～



糖尿病を防ぐ食事のポイント

1. 過食を防ぎ、食事量を制限する
2. 炭水化物・脂質に偏らず1日3食規則正しく食べる
3. ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取を増やす
4. よく噛んでゆっくり食べる
5. 間食は控える



取り入れたい栄養素を含む食品

マグネシウム	代謝に関係する酵素の活性化、糖質の代謝を助ける 玄米、雑穀米、ごま、アーモンド、大豆、ほうれん草 など
ビタミンB1	糖質の分解、エネルギーに変える働きを助ける 豚ヒレ、豚もも、うなぎ、玄米、発芽米、大豆 など
ビタミンB2	脂質の代謝を促進 豚ヒレ、豚レバー、牛レバー、鶏レバー、いわし、牛乳 など
ビタミンC	細胞の老化を防ぎ、エネルギー代謝の低下を防ぐ ブロッコリー、赤パプリカ、ほうれん草、柑橘類 など
食物繊維	胆汁酸を吸着しコレステロールの低下、血糖上昇を緩やかにする 玄米、雑穀米、ごぼう、こんにゃく、きのこ、海藻類 など
その他 (注目成分)	糖質の代謝を促進(アリシン)：にんにく 新陳代謝を活性化(ショウガオール)：生姜

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
もち麦入り ご飯 	米 もち麦 水	100g(約2/3合) 15g(大1) 30ml(大2)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と目分量通りの水を加えた後、もち麦と水を入れ軽くかき混ぜる。 ③1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ④炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。
豚ヒレ肉の パン粉焼き 	豚ヒレ肉 食塩 こしょう ガーリックパウダー 小麦粉 卵 パン粉(乾) オリーブ油 サニーレタス ミニトマト レモン	160g(2枚) 0.2g(1つまみ) 少々 少々 2g(小2/3) 16g(1/3個) 12g(大4) 4g(小1) 30g(2枚) 30g(4個) 20g(1/4個)	【下準備】 ・豚ヒレ肉はまな板の上でラップを被せ、すりこぎで叩いて伸ばし、「A」で下味をつける。 ・レモンは2等分にくし型に切る。 ①下味をつけた豚ヒレ肉に小麦粉をまぶし、卵、パン粉の順につける。 ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①のヒレ肉を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、火が通るまで弱火～中火で4-5分焼く。 (オーブンの場合：パン粉をオリーブ油できつね色に炒っておき、①と同様に豚ヒレ肉につける。220℃で予熱したオーブンで15分程度焼く。) ③器にサニーレタスを敷き、焼きあがった②を4等分に切り盛り付ける。 ④ミニトマトとレモンを添える。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
きんぴら ごぼう 	ごぼう 人参 板こんにゃく ピーマン ちくわ サラダ油 B 料理酒 みりん 濃口醤油 ラカントS すりごま(白)	50g(25cm) 20g(3cm) 20g(1/15枚) 20g(1/2個) 20g 4g(小1) 8g(小2枚) 8g(小1・1/2) 8g(小1・1/3) 8g(小2・1/3) 3g(小1)	【下準備】 ・ごぼうは皮をこそぎとり、長さ3cmの千切りにして水にさらす。 ・ちくわは5mm幅の薄切りにする。 ・人参は皮を剥き、長さ3cmの千切りにする。 ・板こんにゃくは長さ3cmの棒切りにし、熱湯で茹で、ザルにあげる。 ・ピーマンは種をとり、長さ3cmの千切りにする。 ・「B」を合わせておく。 ①フライパンに油を入れて熱し、下準備した材料を炒める。 ②火が通ったら、ちくわ、調味液「B」を加えて水分がなくなるまで炒める。 ③すりごまを加えさっと混ぜ、器に盛る。
彩りサラダ 	C ブロッコリー 赤パプリカ ゆでだこ グレープフルーツ オリーブ油 穀物酢 食塩 グレープフルーツ果汁	40g(小房4個) 30g(1/4個) 20g 20g(1/8個) 2g(小1/2) 10g(小2) 0.2g(1つまみ) 3g(小1/2)	【下準備】 ・ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)で茹でておく。 ・ゆでだこは一口大の食べやすい大きさに切る。 ・赤パプリカは種とわたを取り、長さ2cmの短冊に切る。 ・グレープフルーツは飾り用に果肉を一口大に切り、調味液用に果汁を絞る。 ①ボウルにブロッコリー、ゆでだこ、赤パプリカと調味液「C」を入れて混ぜる。 ②器に盛り、グレープフルーツをのせる。
生姜スープ 	D 生姜 ほうれん草 ホタテ貝柱缶 卵 鶏ガラスープの素 水 淡口醤油 食塩 片栗粉 水	3g(1かけ) 20g(1/2束) 20g(小2個) 25g(1/2個) 1.4g(小1/3) 240ml 3g(小1/2) 0.6g(3つまみ) 3g(小1) 10g(小2)	【下準備】 ・生姜はすりおろす。 ・ほうれん草はたっぷりの水に食塩(分量外)を入れて茹で、3-4cmの長さに切る。 ・ホタテ貝柱は缶詰から出し、液を捨て身を軽くほぐす。 ・片栗粉は分量の水で合わせておく。 ①鍋に調味液「D」を入れ火にかける。 ②ホタテ貝柱、茹でたほうれん草を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③溶き卵を流し入れ、箸で軽くかき回してから火を止める。 ④すりおろした生姜を加え器に盛る。

	もち麦 入りご飯	豚ヒレ肉の パン粉焼き	きんぴら ごぼう	彩りサラダ	生姜スープ	1食あたり
エネルギー(kcal)	205	169	79	37	36	526
たんぱく質(g)	3.7	20.2	2.5	3.4	3.9	33.7
脂質(g)	0.7	6.2	3.0	1.2	1.3	12.4
炭水化物(g)	44.4	7.1	13.5	3.5	2.2	70.7
食塩相当量(g)	0	0.3	0.8	0.2	0.9	2.2
マグネシウム(mg)	27	29	26	13	13	108
ビタミンB1(mg)	0.07	1.10	0.04	0.05	0.02	1.28
ビタミンB2(mg)	0.01	0.26	0.04	0.07	0.08	0.46
ビタミンC(mg)	0	12	10	55	4	81
食物繊維(g)	1.4	0.7	2.2	1.2	0.3	5.8



レシピを活用しよう！



もち麦 入りご飯	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もち麦をお好みの雑穀米や玄米に変更する。 ・寒天(粉)や細かく刻んだしらたきなどを加え、ご飯の減量と満腹感UP。
豚ヒレ肉 の パン粉焼き	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚ヒレ肉を「鶏むね肉」や「ささみ」へ変更する。 ・添えの野菜をお好みの野菜に変更する。 <p>◎味付け変更でレパートリー増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ガーリックパウダーの代わりに「粉チーズ」や「バジル」をパン粉に混ぜて焼く。 ・大根おろしとポン酢を合わせたものをソースにする。 ※ポン酢の使用量により食塩量が増えるため注意。(ポン酢小さじ1に含まれる食塩量0.5g)
きんぴら ごぼう	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうを「れんこん」へ変更する。 ・ちくわを「豚肉」へ変更する。(ビタミンB1強化) ・きのこ類を加える。(食物繊維強化)
彩りサラダ	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お好みの野菜へ変更する。(キャベツや千切り野菜で菌ごたえUP) ・水で戻した「わかめ」や「ひじき」を加える。(食物繊維・ミネラル強化) ・グレープフルーツ果汁をレモン汁へ変更。
生姜スープ	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草を「春菊」や「白菜」など旬の野菜へ変更する。 ・きのこ類や海藻を加える。(食物繊維強化) ・鶏ガラスープをコンソメスープへ変更する。

🌸 ちょっとひと工夫 🌸

毎食全て作るのは大変。
作り置き料理を取り入れ、無理なく食事療法を実践しましょう！



◎きんぴらごぼう

作り置き可能です(保存期間2-3日)。常備野菜とし、野菜が少ない時の1品として加えましょう。冷凍も可能ですが、こんにゃくの食感が大きく変化するため、気になる人はこんにゃくを除くことをおすすめします。

◎彩りサラダ

作り置き可能です(保存期間2-3日)。常備野菜とし、野菜が少ない時の1品として加えましょう。トマトや胡瓜など水分の多い野菜を加えた場合、水っぽくなる可能性があります。保存する場合は除くことをおすすめします。

保存期間は一般的な目安です。
食中毒防止のため、異常な味やにおいがする場合は、喫食をお控えください。