

食事をしながら健康教室（第61回）

糖尿病の予防

～食事内容を見直そう～

糖尿病を予防する食事のポイント

1. 過食を防ぎ、食事量を制限する
2. 主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をする
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

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 豚肉、大豆、玄米、発芽米、うなぎ 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、パプリカ、キウイ、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 雑穀米、野菜、きのこ、海藻類 など
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、海藻類 など
その他 (注目成分)	糖質の代謝を促進(アリシン)：にら、ねぎ、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と分量通りの水を加えた後、もち麦と水(30ml)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。
油揚げの 包み焼き	油揚げ 豚ひき肉 大豆(水煮) にら 生姜 ごま油 食塩 こしょう 添え：大根ソテー 大根 有塩バター オイスターソース 濃口醤油 山椒 ブロッコリー ゆず	50g(1枚) 100g 10g(15粒) 10g(1本) 10g(2かけ) 2g(小1/2) 0.4g(2つまみ) 少々 60g(1/15本) 2g(小1/2) 1g(小1/6) 1.5g(小1/5) 少々 30g(小房4個) 40g(1個)	【下準備】 ・油揚げはお湯に通し油抜きをした後、縦半分に切り袋状に開く。 ・にらはみじん切りにする。 ・生姜はすりおろし、生姜汁を用意する。 ・大根は厚さ1cm、長さ5cmの棒切りにし、5分程度下茹でする。 ・ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)で茹でる。 ・ゆずは横に半分に切る ①ボウルに「A」の材料を全て加え、よく練り混ぜる。 ②袋状に開いた油揚げに①を詰め、軽く押さえて平らにする。 ③フライパンに油をひかずに②を並べ入れ、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。 ④焼き色がついたら裏返し弱火で5分同様に焼く。 ④斜め半分に切り盛り付ける。 ⑤フライパンにバターを入れ、下茹でした大根を加え、表面に焼き色をつける。 ⑥「B」で味付けし山椒をふり、ブロッコリー、ゆずと共に器に添える。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
白菜の アーモンド 和え 	白菜 人参 ちくわ アーモンド (素焼き・無塩) C [白みそ 濃口醤油	90g(1/20玉) 30g(1/4本) 15g(1/2本) 4g(4粒) 12g(小2) 2g(小1/3)	【下準備】 ・白菜はさっとお湯に通し、長さ3cmの千切りにする。 ・人参は皮を剥き、長さ3cmの千切りにシラップをして電子レンジ500Wで30秒加熱する。 ・ちくわは5mm幅の薄切りにする。 ・アーモンドは粗く刻み、「C」と合わせる。 ①ボウルに白菜、人参、ちくわを加え、アーモンドと合わせた調味料「C」で和える。 ②器に盛りつける。
フルーツ サラダ 	黄パプリカ ベビーリーフ キウイ リンゴ D [ヨーグルト ラカントS(顆粒) レモン果汁 アマニ油	30g(1/4個) 20g(1/5P) 20g(1/5個) 40g(1/8個) 30g(大2) 5g(小1) 1.5g(小1/3) 2g(小1/2)	【下準備】 ・黄パプリカは種とわたを取り、長さ3cmの千切りに切る。 ・キウイは皮を剥き、5mm幅のいちよう切りにする。 ・リンゴは種を取り、皮つきのまま5mm幅のいちよう切りにし、色止めにレモン水(分量外:水200mlにレモン汁小さじ1)に浸ける。 ・「D」を混ぜ合わせておく。 ①器にベビーリーフをしき、黄パプリカ、キウイ、リンゴを盛りつける。 ②合わせた「D」のソースをかける。
きのこの 卵スープ 	しめじ えのき 刻み昆布(乾) 卵 青ねぎ E [鶏ガラスープの素 水 淡口醤油 食塩 片栗粉 水	20g(1/5P) 20g(1/5P) 0.5g 20g(1/2個) 1g 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】 ・しめじ、えのきは石づきを切り、えのきは長さ半分に切り、それぞれ小房に分ける。 ・刻み昆布は水で戻し、2cm程度に刻む。 ・青ねぎはみじん切りにする。 ・片栗粉は分量の水で合わせておく。 ①鍋に調味液「E」としめじ、えのきを入れ火にかける。 ②きのこに火が通ったら、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器に戻した刻み昆布を入れ、スープを注ぎ青ねぎを加える。

	もち麦 入りご飯	油揚げの 包み焼き	白菜の アーモンド和え	フルーツ サラダ	きのこの 卵スープ	1食あたり
エネルギー(kcal)	206	228	48	39	33	554
たんぱく質(g)	3.5	15.1	2.5	0.9	2.0	24.0
脂質(g)	0.6	16.7	1.5	1.3	1.1	21.2
炭水化物(g)	45.0	3.3	6.7	6.7	5.2	66.9
食塩相当量(g)	0	0.5	0.7	0	0.9	2.1
マグネシウム(mg)	27	51	16	7	26	127
ビタミンB1(mg)	0.07	0.39	0.03	0.03	0.05	0.57
ビタミンC(mg)	0	24	9	33	0	66
食物繊維(g)	1.0	1.9	1.6	1.0	1.9	7.4



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る。(食物繊維強化) ・炊き上がり時にごまを加える。(マグネシウム強化)
油揚げの包み焼き	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉を「鶏ひき肉」に変更、脂質量減量によりカロリーを抑える。 ・みじん切りにしたひじきやごぼうなどを加える。(食物繊維を強化) ・添え野菜を「キャベツ」や「もやし」に変更し、歯ごたえとボリュームUP。 <p>◎味付け変更でレパートリー増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソテーの味付けをオイスターソースから「にんにく」に変更し、ガーリックソテーにする。 ・ゆずを他の柑橘類(レモン、すだちなど)やポン酢に変更する。 ※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)
白菜のアーモンド和え	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白菜を「ほうれん草」や「春菊」など旬の野菜へ変更する。 ・アーモンドを「ごま」へ変更する。 ・きのこ類を加える。(食物繊維強化)
フルーツサラダ	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベビーリーフを「レタス」や「水菜」などお好みの野菜へ変更する。 ・「大豆」を加える。(ビタミンB1強化) ・ヨーグルトソースに「すりごま」を加える。(マグネシウム強化) ・アマニ油を「オリーブ油」へ変更する。
きのこの卵スープ	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「まいたけ」や「椎茸」などお好みのきのこへ変更する。 ・刻み昆布を「わかめ」に変更する。 ・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！



◎もち麦入りご飯
冷凍保存可能です。(保存期間1週間程度)
食べやすい量をラップで包み保存しましょう。

◎油揚げの包み焼き
作り置きの場合は、肉だねを小分けにして冷凍しておき、油揚げは調理時に包むようにしましょう。

◎フルーツサラダ
冷蔵保存可能です(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。
リンゴは色が変わるため、食べる際に盛り付けましょう。
保存の際は、ヨーグルトソースはかけずにサラダと分けて保存しましょう。

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。