

# 糖尿病食事療法の基本



糖尿病と糖尿病予備軍合わせて約 2,000 万人!

★糖尿病治療の基本はまず食事療法と運動療法です!

食事療法が必要なのは~~糖尿病を治すため~~? → 合併症の発症・進展予防のため!



糖尿病の3大合併症とは…

し

神経障害

手足のしびれや痛みなどが起こる。

め

目の病気(網膜症)

網膜の血管に障害が起こり、視力が低下、進行すると失明してしまう。

じ

腎症

腎臓の働きが低下し、進行すると透析に。

正しい治療を行い、血糖コントロールを良好に保てば左のような怖い合併症を予防できます!



透析導入患者の約4割が糖尿病性腎症から! 年々増加しています。



糖尿病の食事ってどんな食事?

**量とバランスに気をつけた健康食です!**

- ★ 適正エネルギー量を守って摂取する!  
年齢や体格、活動量などによってそれぞれ適正量は違います。
- ★ 栄養バランスのとれた食事を心がける!  
主食・主菜・副菜が偏りなく摂れるようにしましょう。



副菜

野菜・海藻・きのこ



主食

ごはん・パン・麺



主菜

肉・魚・卵・大豆製品



## ブリの照り焼き

### 〈材料 2人分〉

- ブリの切り身 70g×2枚
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ2
- はじかみ生姜 2本

### 〈作り方〉

- ①しょうゆ、みりん、酒を混ぜ合わせる。  
ブリを漬け込み、30分置く。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、ブリを両面焼く。
- ③火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで吸い取り、  
漬け汁を加え煮絡める。
- ④皿にブリとはじかみ生姜を盛り付ける。

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー 73kcal たんぱく質 4.5g 脂質 4.5g 塩分相当量 0.6g

### 1月の朝食献立

赤飯(又は白米又はパン)、ブリの照り焼き、出汁巻き卵、ほうれん草のおひたし、  
紅白膾、澄まし汁、ミルクあずき

### 〈1人分の栄養価〉

赤飯を選択：エネルギー457kcal たんぱく質 18.2g 脂質 10.1g 塩分相当量 2.8g  
 白米を選択：エネルギー429kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.9g 塩分相当量 2.3g  
 パンを選択：エネルギー382kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.2g 塩分相当量 3.3g



### ★今月のメニューのポイント★

縁起物として食べられるおせち料理にはそれぞれ意味があります。

ぶり→ぶりは成長と共に名前が変わる出世魚。出世を願って食べられる。

ワカシ→イナダ→ワラサ(ハマチ)→ブリ

紅白膾→紅白でめでたい。昔は生の魚介を使っていたことから膾と名づけられたが  
 今は干し柿や昆布、ゆずなどが使われることが多い。

★おせちの意味★

ぶり→成長と共に名前が変わる出世魚であることから出世を願って食べられる。

かまぼこ→日の出を象徴する。

赤は魔よけ、白は清浄・神聖  
伊達巻→巻物に似ていることから知性を表す。勉強や習い事が成就することを願って食べられる。

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 658kcal たんぱく質 31.0g  
脂質 18.2g 食塩相当量 3.5g



赤飯(又は白米)、ブリの照り焼き、出汁巻き卵、紅白臍、ほうれん草のおひたし、澄まし汁、ミルクあずき

●ブリの照り焼き

材料(2人分)

- ・ブリの切り身 70g×2枚
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・はじかみ生姜 2本

作り方

- ①しょうゆ、みりん、酒を混ぜ合わせる。そこにブリを漬け込み、30分置く。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、ブリを両面焼く。
- ③火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで吸い取り、漬け汁を加え煮絡める。
- ④皿にブリとはじかみ生姜を盛り付ける。

●こんにゃくとにんじんのきんぴら

材料(2人分)

- ・突きこんにゃく 50g
- ・にんじん 30g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・だし汁 大さじ2
- ・一味唐辛子 少々
- ・いりごま 少々

作り方

- ①にんじんは細切りにする。
- ②突きこんにゃくを軽く水洗いし、2,3分下茹でする。鍋にこんにゃくを入れて火にかけ、乾煎りする。
- ③ごま油とにんじんを加えて炒める。しょうゆ、みりん、だし汁を加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④一味唐辛子といりごまを加えて混ぜ合わせ、盛り付ける。

●紅白なます

材料(2人分)

- ・大根 120g
- ・にんじん 20g
- ・ゆずの皮 少々
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・酢 大さじ1

作り方

- ①大根とにんじんは皮をむいて5cmの長さの千切りにする。ゆずの皮を千切りにする。
- ②大根とにんじんに塩を振り、水分が出るまでしばらく置く
- ③鍋に酢と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。
- ④②の水気を絞りボウルに入れ、③を加えて和える。器に盛り付け、ゆずを添える