

# 糖尿病食事療法の基本

★糖尿病治療の基本はまず**食事療法**と**運動療法**です！



糖尿病の食事って量を減らさないといけないんだよね？  
おいしいものも食べてはいけないし… ご飯やパンを食べると血糖値が高くなるって聞いたから野菜中心にしたほうがいいのか？

**いいえ！**そんなことはありません！

糖尿病の食事は**自分に合った量**と**バランス**を考えた食事です。  
適切な量の範囲内であればおいしいものも食べられます。  
また、ご飯やパンも過不足なく食べることが大切ですので野菜だけ食べていれば大丈夫ということではありません。



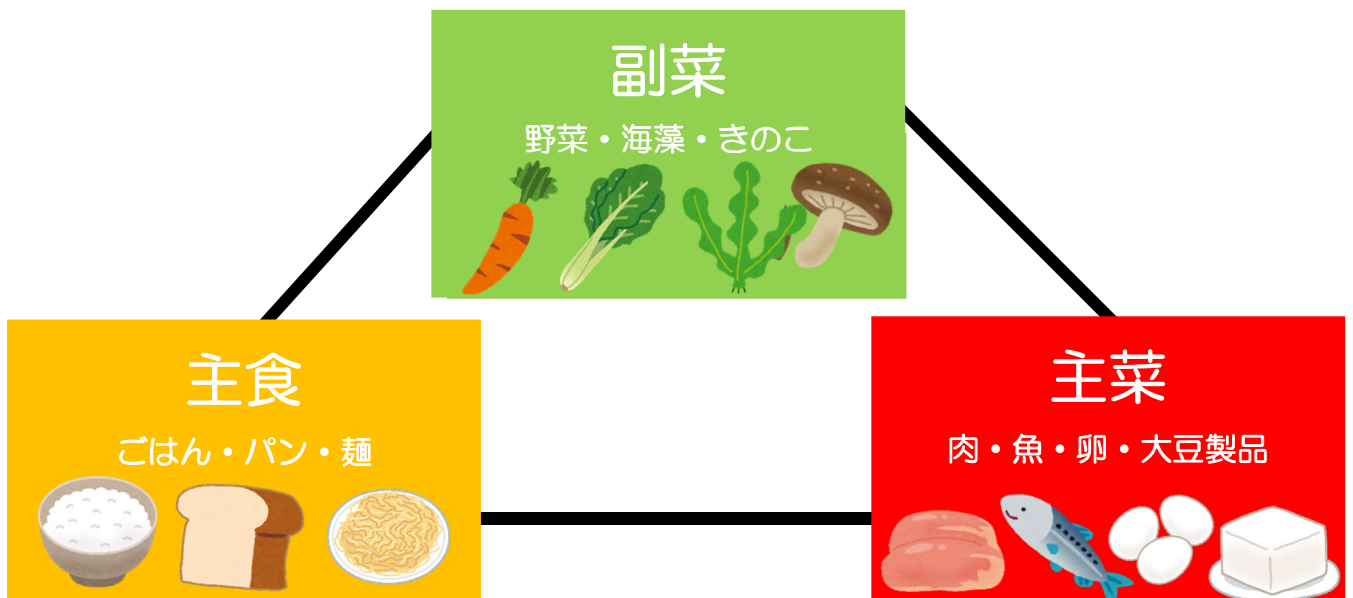
## 《糖尿病の食事療法のポイント》

### ①自分の適正エネルギー量を守った食事

適正な体重を保ちながら、日常生活に必要なエネルギー量を摂るようにします。  
太りすぎ、やせすぎどちらも血糖コントロールにはよくないので過不足なく食事を摂るようにしましょう。適正なエネルギー量は、年齢、性別、体格、日々の活動量などによってひとりひとり違うので、具体的な適正エネルギー量は医師、管理栄養士からお話します。

### ②栄養バランスのとれた食事

健康を保つために栄養素を過不足なく摂取できるようにしましょう。また、主食に偏った食事や主食のみの食事は血糖値を急上昇させやすいので注意しましょう。逆に主食を摂らないことはエネルギー不足となってしまうので適正量を摂取するようにしましょう。



## ブリの塩麴焼き

〈材料 2人分〉

- ブリの切り身 30g2切れ
- 塩麴 小さじ1

〈作り方〉

- ①ブリの水気をキッチンペーパーでふき取り、塩麴を塗り1時間漬ける。
- ②オーブンを200℃で予熱しておく。
- ③①をオーブンで12分程度焼く。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 80kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.3g 塩分相当量 0.3g

## 梅ごぼう

〈材料 2人分〉

- ごぼう 70g
- だし汁 150ml
- 梅干 大1/2個
- 酒 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/4

〈作り方〉

- ①ごぼうの皮をこそげ取り、5cmの長さの4つ割りにする。
- ②鍋にごぼうだし汁を入れて中火で柔らかくなるまで煮る。
- ③酒、しょうゆとちぎった梅干を加えて弱火で煮汁がなくなるまで煮る。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.6g

## 1月の朝食献立

- ごはん
- ブリの塩麴焼き
- 出汁巻き卵
- ほうれん草のおひたし
- 梅ごぼう
- お吸い物
- 豆腐白玉ぜんざい

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 424kcal  
たんぱく質 19.2g  
脂質 10.0g  
塩分相当量 2.4g



## ★今月のメニューのポイント★

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

ごぼう→細長く地中に根を張って力強く成長することから延命長寿を意味する。

◎おせち料理は塩分が多い料理です。食べる量や組み合わせに注意しましょう。

★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

ごぼう→細長く地中に根を張って力強く成長  
することから延命長寿を意味する。

★おせち料理は塩分が多い料理です。

食べる量や組み合わせに注意しましょう。

栄養価(1食あたり)

エネルギー621kcal たんぱく質 29.7g

脂質 15.9g 食塩相当量 3.5g



ごはん、ぶりの塩麴焼き、出汁巻き卵、かまぼこ、  
ほうれん草のおひたし、こんにゃくと人参のきんぴら、  
梅ごぼう、お吸い物、豆腐白玉ぜんざい

●ブリの塩麴焼き

材料(2人分)

- ブリの切り身 60g2切れ
- 塩麴 小さじ2

作り方

- ①ブリの水気をキッチンペーパーでふき取り、塩こうじを塗る。  
1時間漬ける。
- ②オーブンを200℃で予熱しておく。
- ③①をオーブンで12分程度焼く。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー161kcal たんぱく質 13.0g 脂質 10.6g 塩分相当量 0.7g

●梅ごぼう

材料(2人分)

- ごぼう 70g
- だし汁 150ml
- 梅干 大1/2個
- 酒 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ①ごぼうの皮をこそげ取り、5cmの長さの4つ割りにする。
- ②鍋にごぼうだし汁を入れて中火で柔らかくなるまで煮る。
- ③酒、しょうゆとちぎった梅干を加えて弱火で煮汁がなくなるまで煮る。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー34kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.4g 塩分相当量 0.6g

●こんにゃくと人参のきんぴら

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突きこんにゃくは水で軽く洗いゆでる。  
にんじんは細切りにする。
- ②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をなくなるまで煮詰める。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー18kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.6g