

# 糖尿病のウソ・ホント

野菜を食事の最初に食べるとよい



食事の最初に野菜を食べると食後血糖値の上昇が緩やかになるという研究結果が出ています。この食べ方は糖だけでなく、脂質やコレステロールの吸収も緩やかにする効果があります。また、最初に野菜を食べることでお腹が満たされ、主菜や主食の食べすぎを防ぐことができます。

《サラダを食べる時の注意点！》  
サラダの中でもポテトサラダやマカロニサラダは糖質が多いので注意が必要です。また、油でできているマヨネーズやドレッシングは高エネルギーですのでノンオイルドレッシングを使いましょう。

はちみつは自然食品だから  
血糖値への影響はない

→ウソ！

はちみつには健康に様々な効果があると言われていますが、はちみつも糖の一種ですので血糖値に影響します。糖尿病の方は砂糖と同様にはちみつを使用する場合も注意が必要です。また、はちみつは大さじ1 (21g)あたり62kcalあるので摂りすぎてしまうと体重の増加につながります。

甘いものを食べなければ  
血糖値は上がらない

→ウソ！



甘くなくても血糖値が上がりやすい食べ物はあります。砂糖以外でもごはん・パン・麺などの主食やイモ類、かぼちゃ、とうもろこしなどの糖質を多く含む食品は血糖値に影響します。間食での菓子類はもちろん、食事での主食の食べ方には注意しましょう。

糖尿病の治療には運動も大切である

→ホント！

運動は糖の利用を促進して血糖値を下げ、インスリンの働きを良くする効果があります。他にも筋肉の衰えや骨粗しょう症予防、高血圧、脂質異常症の改善、減量などの効果も期待できます。

## ●1日の運動の目安量

消費エネルギー160~240kcal程度・歩行 約1万歩・1日15~30分を1日2回

〈身近な運動と日常的な活動の消費エネルギー量〉

・ウォーキング	30分	男性 100kcal	女性 80kcal
・ラジオ体操 第一	3分	男性 13kcal	女性 10kcal
・ストレッチ	15分	男性 35kcal	女性 25kcal
・自転車に乗る	20分	男性 120kcal	女性 100kcal
・掃除機をかける	10分	男性 35kcal	女性 25kcal
・お風呂掃除	10分	男性 35kcal	女性 25kcal
・雑巾がけ	10分	男性 70kcal	女性 50kcal
・草むしり	10分	男性 50kcal	女性 40kcal

## 卵焼き 洋風あんかけ

〈材料 2人分〉

- ・卵 2個
- ・にんじん 30g
- ・水 大さじ2
- ・塩 少々

(あんの材料)

- ・かにかまぼこ 2本
- ・ほうれん草 60g
- ・玉ねぎ 30g
- ・水 200ml
- ・コンソメ 小さじ2/3
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1

〈作り方〉

- ①にんじんは荒めのみじん切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れ、水、塩、①を加えて混ぜる。
- ③卵焼き用のフライパンに薄くサラダ油をひいて火にかけて、②を半分流しいれて巻いていく。巻き終わったら残りも流しいれて巻いていく。
- ④かにかまぼこは半分の長さに切ってほぐしておく。ほうれん草は3cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したらかにかまぼこ、ほうれん草、玉ねぎを加える。具材がしんなりしたらコンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥鍋の火を止め、倍量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦③を食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付け、⑥のあんをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 116kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.9g 塩分相当量 0.9g

### 和食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 369kcal たんぱく質 17.6g  
脂質 9.6g 塩分相当量 1.8g

### 洋食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 332kcal たんぱく質 19.3g  
脂質 12.8g 塩分相当量 2.7g

### ★今月のメニューのポイント★

ココアにはポリフェノールが豊富に含まれており、血圧低下や動脈硬化予防などの効果があると言われています。しかしココアの中でも砂糖がたくさん含まれているものもありますのでよく成分表示を見て、今回のメニューで使用したような無糖のココア(ピュアココア、純ココア等)を購入するようにしましょう。

鍋料理は野菜や肉、魚などがバランスよく食べられ、基本的には油を使わないのでエネルギー量を抑えることができます。しかし、鍋のつゆは塩分が高いので飲み干さないようにしましょう。



【主食】ごはん

【主菜】鶏だんご鍋

【副菜】わかさぎの南蛮漬け

【デザート】キウイ

栄養価(1食あたり) エネルギー659kcal たんぱく質 32.5g 脂質 12.7g 食塩相当量 2.8g

【主菜】鶏だんご鍋

材料(2人分)

・かつおだし	500ml	★鶏ひき肉	150g
・しょうゆ	小さじ1	★長ネギ	30g
・塩	小さじ1/6	★おろししょうが	少々
・酒	小さじ4	★卵	1/2個
・みりん	小さじ2	★片栗粉	小さじ2
・白菜	240g	★塩、こしょう	少々
・長ネギ、にんじん、えのきだけ	各 40g	・豆腐	100g
・しいたけ	2個		

作り方

- ①★の長ネギをみじん切りする。ボウルに★の材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ②白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。にんじんは1cmの厚さに切って花形で切り抜く。えのきだけは石づきを切り落として小房に分ける。しいたけは笠に\*の模様を切り込む。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にかつおだし、しょうゆ、塩、酒、みりんを入れて火にかける。
- ④沸騰してきたら②を入れ、①を丸めて加えたら蓋をして具材に火が通るまで煮る。

【副菜】わかさぎの南蛮漬け

材料(2人分)

・わかさぎ	4匹
・ピーマン	1個
・にんじん	20g
・玉ねぎ	40g
・薄力粉	適量
・しょうゆ、砂糖	各小さじ1
・酢、だし汁	各大さじ1
・揚げ油	適量

作り方

- ①ピーマン、にんじんは細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にしょうゆ、酢、砂糖、だし汁を入れてひと煮立ちさせ、粗熱を取る。
- ③わかさぎは水で洗ってぬめりを取り、キッチンペーパーで水気をふき取って薄力粉を薄くまぶし、170度の油で2分ほど揚げる。
- ④③を熱いうちに②に漬け、①を加えて1時間ほどおいて味をしみこませる。