



糖尿病のウソ・ホント ~パート2~

Q1 ジュースやスポーツドリンクは血糖値を上げやすい飲み物である。

ホント！

ジュースやスポーツドリンクには砂糖がたくさん入っています。

例) コーラ 500ml **砂糖 55g**
スポーツドリンク 500ml **砂糖 30g**

また、コーヒーの微糖にも砂糖がたくさん含まれているので注意しましょう。

人口甘味料で甘さをつけたゼロカロリーの飲料も売られています。こちらのものを選ぶようにしましょう。



Q2 高カカオチョコレート(カカオ 70%以上)は血糖値が上がらない。

ウソ！

カカオの割合に関わらず、砂糖が入っているものは血糖値に影響します。他にも砂糖ゼロ、糖類ゼロなど様々な種類のもので販売されているので、原材料をよく見て購入するようにしましょう。また、高カカオチョコレートや砂糖不使用のチョコレートでも普通のチョコレートと同じくらいのエネルギー量がありますので**食べすぎには注意**しましょう。



Q3 野菜ジュースならどれを選んでもよい。

ウソ！

半分が果物でできているものは避け、**野菜が主体**でできているものを選びましょう。また、野菜ジュースは忙しいときなどあくまでも野菜が食べられない時の代用品とし、できる限り食事から野菜を摂取するようにしましょう。

※病状によっては野菜ジュースを飲まないほうがいい方もいますのでご相談ください

ほとんどが野菜でできているもの



半分が果物でできているもの

Q4 主食(ご飯、パン、麺など)は血糖値が上がりにくいから食べないほうがよい。

ウソ！

主食は人間の大切なエネルギー源です。もちろん過剰摂取は血糖値の悪化や体重の増加につながります。しかし減らしすぎると食事のバランスが崩れてエネルギー不足となり、健康を損なってしまいます。**適正量を毎食摂取**するようにしましょう。

〈血糖値の上昇を緩やかにするために〉

- ① 主食だけで食べないようにする。
主菜、副菜を忘れずに！
- ② 副菜から先に食べるようにする。
野菜、海草、きのこを食事の最初に食べましょう。



絹さやのオムレツ

〈材料 2人分〉

- ・絹さや 10枚
- ・にんじん 20g
- ・卵 2個
- ・水 大さじ2
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・ケチャップ 小さじ2

〈作り方〉

- ①絹さやの筋を取り、斜め細切りにする。人参を細切りにする。耐熱容器に絹さやと人参を入れて電子レンジで2分程度加熱する。
- ②ボウルに卵を割り、水、塩、こしょうを加えて混ぜる。①を加えて混ぜ合わせる。
- ③小さめのフライパンにサラダ油をひいて熱し、②を流しいれて弱火で焼く。卵の縁が乾いてきたら裏返し、焼き色がつくまで焼く。
- ④人数分に切り分け、ケチャップを添える。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー98kcal たんぱく質 7.3g 脂質 5.7g 塩分相当量 0.4g

6月の朝食献立

和食：ごはん 絹さやの干草焼き もやしのごま酢和え 味噌汁 ヨーグルトムース

洋食：パン 絹さやのオムレツ もやしのごま酢和え コンソメスープ ヨーグルトムース

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー351kcal たんぱく質 16.4g 脂質 8.5g 塩分相当量 2.3g

洋食：エネルギー291kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.2g 塩分相当量 2.9g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

デザートで使用しているブルーベリーは今が旬の果物です。ブルーベリーにはポリフェノール的一种であるアントシアニンが豊富に含まれています。アントシアニンは目の健康を保つ成分として有名ですが、他にもメタボ予防、血圧上昇の抑制、動脈硬化の抑制などの効果も期待できるといわれています。

6月の夕食レシピ



炒め物で使用している絹さやは春が旬の緑黄色野菜です。絹さやは他の豆類に比べてビタミン類が豊富に含まれており、特にビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは免疫力を高める効果や美容効果があるとされています。絹さやは加熱しすぎると色や歯ざわりが悪くなってしまいますので、さっと茹でたり炒めたりして食べるのがオススメです！

栄養価(1食あたり)

エネルギー647kcal たんぱく質 31.2g
脂質 14.8g 食塩相当量 3.1g



ごはん 和風ハンバーグ 絹さやとしめじの炒め物
きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁
ハネジューメロン

【主菜】和風ハンバーグ

材料(2人分)

- ・鶏ひき肉 120g
- ・木綿豆腐 120g
- ・玉ねぎ 50g
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 10g
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・大根 80g
- ・大葉 2枚
- ・ポン酢 大さじ1

付け合せ

- ・キャベツ 80g
- ・ミニトマト 2個

作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーに包み皿に乗せ、電子レンジで1分加熱し、冷めるまでそのまま置いておく。玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで1分加熱し、粗熱を取る。
- ②大根おろしを作る。キャベツを千切りにする。トマトを洗って水気をきっておく。
- ③ボウルに鶏ひき肉、①の豆腐と玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。粘りが出たら楕円形に形を整える。
- ④フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、②を焼く。
- ⑤皿に④を盛り付け、大葉を乗せ、その上に水気を絞った大根おろしを盛り付ける。キャベツとミニトマトを添える。ポン酢をかけて食べる。

栄養価(1食あたり) エネルギー229kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.0g 食塩相当量 1.2g

【副菜】きゅうりとしらす干しの酢の物

材料(2人分)

- ・きゅうり 1本
- ・しらす干し 10g
- ・わかめ(乾燥) 4g
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ①きゅうりを小口切りにする。わかめを水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に酢、砂糖、塩を入れて電子レンジで10秒加熱し、混ぜる。
- ③ボウルに①と②を入れて和える。

栄養価(1食あたり) エネルギー21kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.3g