

★ ★ ★ ★ ★ 糖尿病食事療法の基本 ★ ★ ★ ★ ★

糖尿病の食事のイメージは？

- 量が少ない
- まずい
- 食べたいものが食べられない



糖尿病は食べてはいけないものはありません。
工夫次第で充実した食事を摂ることができます！
また、糖尿病食＝健康食なので、糖尿病患者さんだけでなく家族全員で取り組むことをオススメします。

《糖尿病の食事療法のポイント》

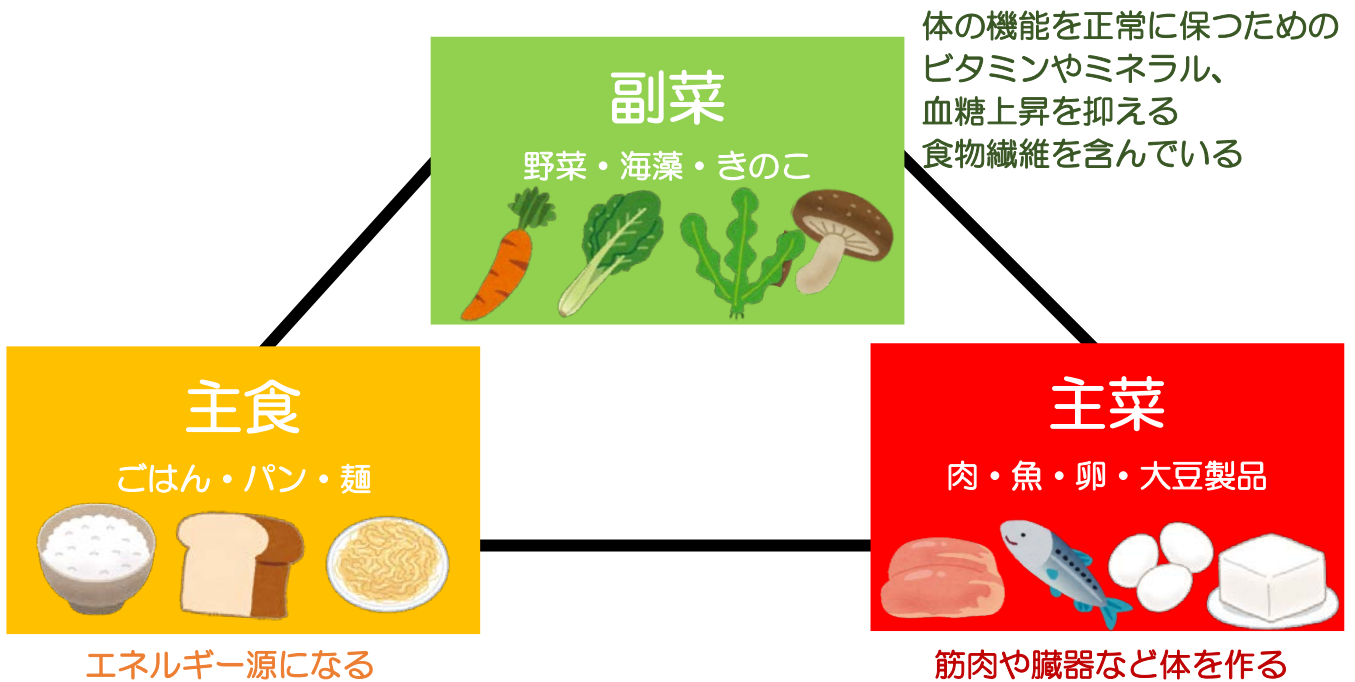
①自分の適正エネルギー量を守った食事

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。

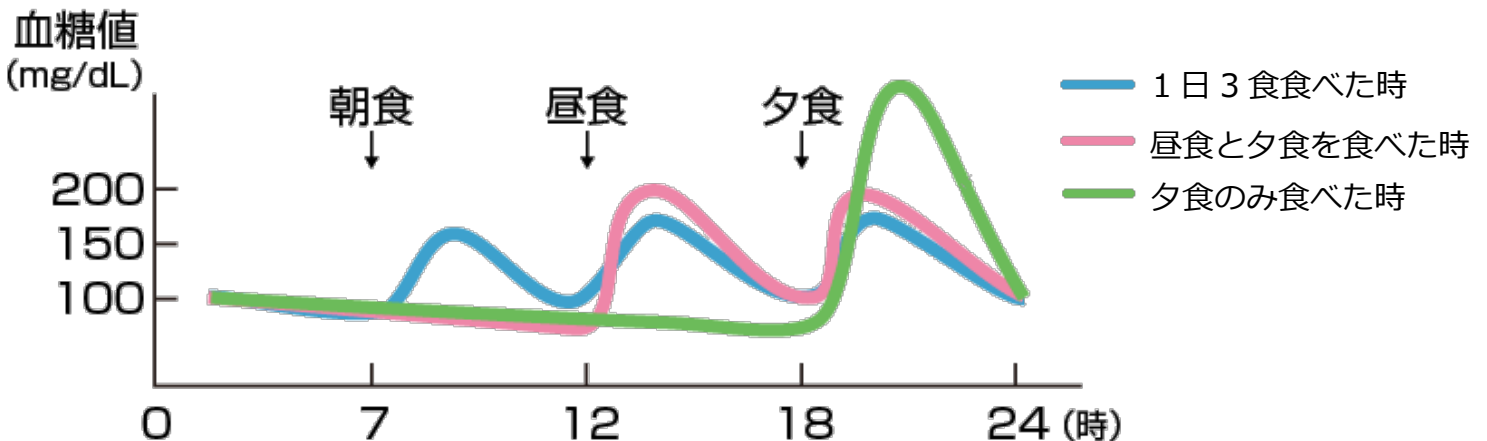
②栄養バランスのとれた食事

- 健康を保つために栄養素を過不足なく摂取する。
- 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。



③1日3食 均等に規則正しく食べる

1日の総エネルギー量をできる限り均等に分け、決まった時間に食事を摂るように心がけましょう。



オクラとなめたけの冷奴

〈作り方〉

〈材料 2人分〉

- ・豆腐 2/3丁
- ・オクラ 6本
- ・なめたけ 大さじ2
- ・かつお節 少々

- ①オクラに塩を振り板ずりしてうぶ毛を取る。
- ②鍋に湯を沸かし、オクラを1～2分茹で、水にとつて冷ます。ヘタを切り落として3mm幅の小口切りにする。
- ③ボウルにオクラとなめたけを入れて混ぜ合わせる。
- ④豆腐を皿に盛り付け、③をかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 83kcal たんぱく質 7.6g 脂質 3.6g 塩分相当量 0.7g

7月の朝食献立

ごはん又はパン、オクラとなめたけの冷奴、パプリカとベーコンのソテー、汁物、杏仁豆腐

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 411kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.7g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 352kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.6g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

パプリカはピーマンよりも栄養価の高い野菜です。

黄パプリカ…疲労回復や美肌効果があるビタミンCが豊富

赤パプリカ…脂肪燃焼効果のカプサイシン、抗酸化作用のβ-カロテンが豊富

オレンジパプリカ…赤と黄両方を含む

またビタミンP(ヘスペリジン)というポリフェノール的一种を含み、これは毛細血管を丈夫にし、血流を改善することから高血圧や脳出血予防に効果的だといわれています

モロヘイヤは夏が旬でとても栄養価が高い野菜です。抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eが豊富で特にβ-カロテンが多くほうれん草の2倍含まれています。また、ネバネバ成分のムチンは胃壁を保護し、消化不良や食欲不振に効果的で食が進まない夏にオススメな食材です。

栄養価(1食あたり)

エネルギー580kcal たんぱく質 33.7g
脂質 15.4g 食塩相当量 4.2g
(冷やし中華のタレも全て摂取した場合)



冷やし中華、モロヘイヤのごま油炒め、
シュウマイ、わかめスープ、杏仁豆腐

●冷やし中華

材料(2人分)

- ・中華麺 生190g
- ・卵 1個
- ・ささみ 80g
- ・酒 小さじ2
- ・きゅうり 50g
- ・もやし 50g
- ・トマト 60g
- ・レタス 50g

タレの材料

- ・だし汁 80ml
- ・しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1

作り方

- ①鍋にたれの材料を入れて火にかけて少し温め、砂糖を溶かす。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ②卵は塩を少し入れて溶く。薄焼き卵を焼き、細く切る。
- ③ささみは筋を取る。耐熱容器に入れて酒を振りかけ、ラップをして2~3分電子レンジで加熱する。冷めるまで置き、粗熱がとれたら食べやすい大きさに裂く。
- ④きゅうりは細切りにする。もやしは茹で、水気を切る。トマトは半分に切り、端から薄切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤大きめの鍋に湯を沸かし、麺をゆでる。茹ったら流水で洗い水気を切る。
- ⑥皿に麺を入れてその上に具を彩りよく並べ、タレをかける。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー398kcal たんぱく質 24.1g 脂質 4.2g 塩分相当量 2.6g

●モロヘイヤのごま油炒め

材料(2人分)

- ・モロヘイヤ 100g
- ・にんじん 20g
- ・ごま油 小さじ1
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・かつお節 少々

作り方

- ①モロヘイヤを食べやすい長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて火にかけ、にんじんを炒める。しんなりとしてきたらモロヘイヤを加えてさっと炒める。
- ③めんつゆで味付けし、かつお節を振りかける。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー67kcal たんぱく質 3.4g 脂質 3.3g 塩分相当量 0.3g