

★ ★ ★ 糖尿病食事療法の基本 ★ ★ ★

《糖尿病の3大合併症とは》



神経障害

手足のしびれや痛みなどが起こる。傷ができると進行し、潰瘍や壊疽になることもある。



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。



腎症

腎臓の働きが低下する。進行すると腎不全となり、**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。

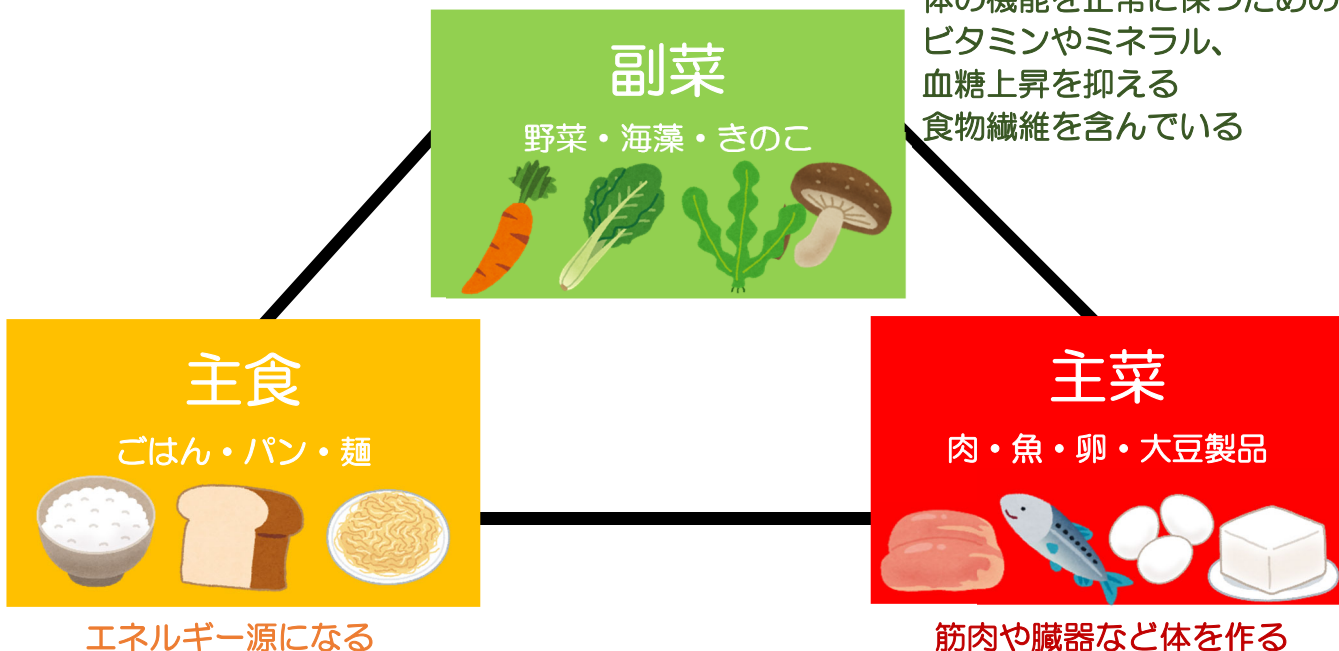
《糖尿病の食事療法のポイント》

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しましょう。
- 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。



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

和食：ごはん、オクラとなめたけの冷奴、いんげんのピーナッツバター和え、アサリの味噌汁、抹茶寒天

洋食：パン、オクラとなめたけの冷奴、いんげんのピーナッツバター和え、アサリのコンソメスープ、抹茶寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 370kcal たんぱく質 17.6g 脂質 8.9g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 311kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.8g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

オクラは夏が旬の野菜です。オクラのネバネバは水溶性の食物繊維であるペクチンで、この成分は糖の吸収を緩やかにするといわれています。また、胃の修復や保護などの役割もしてくれるので食欲が低下しやすい夏にぴったりな食材です。

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550kcal たんぱく質31.6g
脂質16.5g 食塩相当量5.3g
(そばのつゆも全て摂取した場合)



冷やしおろしそば、モロヘイヤのごま油炒め、インゲンの卵焼き、抹茶寒天

●冷やしおろしそば

材料(2人分)

- ・そば(乾麺) 150g
- ・豚もも薄切り 80g
- ・大根 200g
- ・小ねぎ 適量
- ・わかめ 乾燥4g
- ・刻みのり 適量
- つゆ 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 200ml
- ・かつおだし

作り方

- ①つゆの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火からおろし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
 - ②大根はすりおろす。小ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。豚肉は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
 - ③そばを茹でる。
 - ④皿にそばを盛りつけ、大根のおろし、わかめ、豚肉を上に乗せる。小ねぎと刻みのりを振りかける。
- ①のつゆをかけて食べてください。

〈1人分の栄養価〉エネルギー388kcal たんぱく質21.4g 脂質6.0g 塩分相当量4.5g
(そばのつゆも全て摂取した場合)

●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