

平成30年度 嘉麻市食進会中央研修② 糖尿病の食事

令和元年5月31日(金)

治療の基本は1に食事、2に運動、それでダメなら薬！

- ①ごはんやパン、麺だけで簡単に食事を済ませることはありませんか？
炭水化物+たんぱく質+脂質を組み合わせると摂りましょう。
- ②食事の際は野菜から先に食べていますか？
野菜の食物繊維が食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。
たっぷり食べても低カロリー。
- ③1日に3食食べていますか？
欠食すると次の食事の血糖値が上がりやすくなるので逆に太ることも。

★主食：ごはん(120g)

エネルギー202kcal・たんぱく質3.0g・脂質0.4g・炭水化物44.5g・食塩相当量0g

★主菜：とりの酢豚風

エネルギー185kcal・たんぱく質19.4g・脂質4.3g・炭水化物16.7g・食塩相当量1.3g

| 材料 | 分量(4人分) |
|---------|----------|
| 鶏むね肉 | 320g |
| 玉ねぎ | 1個 |
| ピーマン | 3個 |
| 人参 | 100g |
| 油 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 酢 | 大さじ1と1/3 |
| ケチャップ | 40g |
| しょうゆ | 大さじ1と1/3 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| おろしにんにく | 少々 |
| おろし生姜 | 少々 |

A

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大に切る。野菜は乱切りに。
- ② 人参は固めにゆでておく。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンを熱し、鶏肉を皮を下にして焼く。
油が出てきたら、野菜を入れて炒める。
- ④ Aを加えて味をからませる。

鶏むね肉は低カロリー・高たんぱくの食品です。
また、野菜をたくさん使った献立にすることで、エネルギーは少なくともボリュームのある食卓になり、満足感が得られます。



★副菜：きのこの煮びたし

エネルギー28kcal・たんぱく質2.8g・脂質0.4g・炭水化物6.3g・食塩相当量0.5g

| 材料 | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| しめじ | 100g |
| えのきだけ | 100g |
| まいたけ | 100g |
| 貝割れ菜 | 10g |
| だし汁 | 200ml |
| みりん | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 柚子胡椒 | 少々 |

A

【作り方】

- ① しめじは小房に分け、えのきは石づきを切り落とし、幅3cmに切って根元をほぐす。舞茸もほぐす。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったらきのこを入れ、しんなりしたら貝割れ菜を加え、さっと火を通して器に盛る。
- ③ お好みで柚子胡椒を入れる。

★汁物：レタススープ

エネルギー27kcal・たんぱく質0.6g・脂質1.1g・炭水化物3.7g・食塩相当量1.3g

| 材料 | 分量(4人分) |
|----------|---------|
| レタス | 50g |
| 玉ねぎ | 80g |
| 人参 | 30g |
| 焼き海苔 | 1枚 |
| 水 | 650ml |
| 鶏がらスープの素 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参は千切り、レタスは太めの千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、人参、玉ねぎを炒め、水、鶏がらスープの素を加え煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、しょうゆで味を整え、火を止めレタスを入れる。
- ④ 器について、海苔をちぎって浮かべる。

★汁物：小松菜のスムージー

エネルギー63kcal・たんぱく質2.3g・脂質1.3g・炭水化物11.6g・食塩相当量0g

| 材料 | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| 小松菜 | 100g |
| バナナ | 2本 |
| ヨーグルト | 140ml |
| 水 | 150ml |

【作り方】

- ① 小松菜はよく洗い3cm位に切っておく。バナナは皮をむいて冷凍する。
- ② 材料を全てミキサーにかける。

合計 エネルギー505kcal・たんぱく質28.1g・脂質7.5g・炭水化物82.7g・食塩相当量3.1g