

# 外来糖尿病教室 平成26年9月25日(木)

～本日のおしながき～

それぞれ好きなほうをお選びください。

主食は栗ご飯です！

1人分あたり(炊き上がり200g) ...米85g、むき栗30g、塩0.5g、薄口醤油1g、

主菜

さばのごま味噌煮

または

ミートボールの赤ワイン煮

椀物

豆腐とえびのスープ

または

さつまいもと鶏肉の煮物

小鉢

なすの香味和え

または

焼きエリンギのマリネ

果物

ぶどう・柿

または

梨・みかん

## 主食

	分量 (g)	表1	エネルギー (kcal)	たんぱく 質	食物繊維 (g)
栗ご飯	150	3	264	4.5	1.3
栗ご飯	200	4	352	6.0	1.7

主食を量ってみることが大切です。

150g～200gが適量です。

普段食べている量と比較してみましょう。

☆自分のエネルギーに見合った主食量をとるよ

主菜料理は好きなほうからお選びください。

## さばのごま味噌煮

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味 料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
さば	60		1.5					
塩	0.2						0.2	
ねぎ	30				○			0.7
味噌	8					0.3	1	0.3
砂糖	2					0.1		
酒	2							
しょうが	1							
すりごま	3			0.2				0.3
水	10							
計			1.5	0.2	0.1	0.4	1.2	1.3

### 【作り方】

- ①さばは塩をふり、出てきた水分をペーパーなどで拭き取ります。ざるなどに並べ、熱湯をかけて臭みを抜きます。
- ②ねぎは食べやすい大きさに切ります。
- ③調味料と薄切りにしたしょうがを煮立て、さばとねぎを入れます。
- ④煮汁にとろみがつくまで煮詰めます。

## ミートボールの赤ワイン煮

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味 料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
合挽き肉	50		1.3					
塩	0.2						0.2	
こしょう	少々							
たまねぎ	20				○			0.4
パン粉	1	○						
卵	10		0.2					
しめじ	10				○			0.3
バター	2			0.2				
小麦粉	2	0.1						0.1
赤ワイン	15							
ケチャップ	15					0.3	0.4	0.2
醤油	3						0.5	
砂糖	1					○		
ブロッコリー	30				○			1.3
計		0.1	1.5	0.2	0.2	0.3	1.1	2.3

### 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておきますブロッコリーは小房にして茹でておきます。
- ②合びき肉に塩・こしょうを加えてよく練り、玉ねぎ、パン粉、卵を加えてこねます。ミートボール状に成形し、沸騰した湯で茹でます。
- ③フライパンにバターを熱して小麦粉を焦がさないように炒め、赤ワインと調味料を加えて煮立てます。
- ②のミートボールとしめじを加え、煮汁が半分になるくらいまで煮込みます。最後にブロッコリーを加えます。

ご飯を5g減らしましょう

表3のようなたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）は、『血や肉を作る』役目を持っています。

## えびと豆腐のスープ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味 料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
むきえび	30		0.3					
絹ごし豆腐	30		0.2					0.1
しいたけ	10				○			0.4
えのきだけ	10				○			0.3
小松菜	20				○			0.4
鶏がらスープ	120							
オイスターソース	1						0.3	
塩	0.5						0.5	
こしょう	少々							
計			0.5		0.1		0.8	1.2

### 【作り方】

- ①むきえびは背わたを取り除いておきます。しいたけは薄切り、えのきだけは石づきを取って食べやすい大きさに切ります。絹ごし豆腐はさいの目に切ります。小松菜はサッと茹でて食べやすい大きさに切ります。
- ②鶏がらとくず野菜でだしを取り、①の小松菜以外の具材を加えます。
- ③具材に火が通ったら調味料を加え、最後に小松菜

汁物は塩分が多くなるので1日1回として、具たくさんで食べましょう。

## さつまいもと鶏肉の煮物

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味 料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
鶏もも肉 (皮無し)	30		0.5					
さつまいも	30	0.5						0.5
人参	15				○			0.3
ごぼう	30				○			1.7
絹さや	5				○			0.2
サラダ油	0.5			○				
砂糖	2					0.1		
醤油	5						0.8	
酒	5							
だし汁	100							
計		0.5	0.5	○	○	0.1	0.8	2.7

### 【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切ります。さつまいも、人参、ごぼうは乱切りにします。絹さやはサッと茹でて斜めに切っておきます。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。鶏肉に火が通ったら一度取り出し、絹さや以外の野菜を炒めます。
- ③鶏肉を鍋に戻し、だし汁と調味料を加えます。水分を飛ばすように炒め、最後に絹さやを加えます。

ご飯を25g減らしましょう

## なすの香味和え

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味 料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
なす	80				○			1.8
白ねぎ	10				○			0.2
しょうが	1				○			
酢	4							
醤油	4						0.6	
ごま油	3			0.3				
しそ	1				○			0.1
計				0.3			0.6	2.1

### 【作り方】

- ①なすは縦半分に分けて斜めに切り、茹でておきます。
- ②白ねぎとしょうがはみじん切りにして調味料と合わせ、鍋や電子レンジで加熱してねぎの辛味を飛ばします。
- ③なすと②の調味料を和え、千切りにしたしそを乗せ

## 焼きエリンギのマリネ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味 料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
エリンギ	50				○			2.2
パプリカ	50				○			0.8
レモン	5				○			0.2
レモン汁	3							
オリーブオイル	3			0.3				
塩	0.5						0.5	
計				0.3	0.2		0.5	3.2

### 【作り方】

- ①エリンギは魚焼きグリルやフライパンなどで焼き色を付け、手で裂きます。パプリカは焦がすように焼き色をつけ、表面の皮をむいて食べやすい大きさに切ります。
- ②いちょう切りにしたレモンと調味料を混ぜ、①と和えます。

## 果物

ぶどう・柿、または、梨・みかんの盛り合わせにしています。  
どちらを選んでも0.5単位で、食物繊維は0.9g含まれています。

テーマ：秋の味覚～食物繊維をとりましょう！



秋に旬を迎える根菜やきのこは食物繊維が豊富に含まれています。  
食物繊維には、食後の血糖上昇を抑えたり便通を改善させる効果があり、さらに水溶性食物繊維には血中コレステロールの上昇を防ぐ作用もあるなど、健康を保つ上で重要な働きがあります。  
旬を楽しみながら美味しく食べて、食物繊維をしっかり摂りましょう。  
主食は栗ご飯ですが、栗は表1でご飯の仲間であるので、ご飯の量はいつもと同じです。  
ただ、今回のようにさつまいもなどの芋類を副食として食べる時には、ご飯を減らして調整しましょう。