

外来糖尿病教室 2014年7月16(水)

～本日のおしながき～
それぞれお好きなほうをお選びください。

主菜
豚肉としらたき梅和え または 鯛の甘辛ソース焼き

椀物
にらとじゃがいものスープ または 芽ひじきの味噌マヨネーズ

小鉢
ほうれん草のごま和え または きゅうりのさっぱり漬け

果物
キウイ・スイカ または メロン・ぶどう



主食

	分量 (g)	表1	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ご飯	150	3	252	3.8
ご飯	200	4	336	5

主菜料理はお好きなほうからお選びください。

豚肉としらたき梅和え

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
豚もも肉	60		1.0				
人参	10				○		
オクラ	30				○		
しらたき	20				○		
梅肉ペースト	3						0.2
オリーブオイル	2			0.2			
しょうゆ	3						0.4
酢	3						
計			1.0	0.2	0.1		0.6

主食を量ってみることが大切です。
150g～200gが適量です。
普段どのくらい食べているでしょうか。

☆今回は汁物にご飯の仲間であるじゃがいもを使ったので、ご飯を5g減らしましょう。

【作り方】

- ①豚肉はたっぷりの湯でゆでます。
- ②しらたきとオクラもそれぞれゆでて1/3長さに切ります。
- ③人参は短冊に切り、ゆでます。
- ④梅肉ペースト・オリーブオイル・しょうゆ・酢を合わせます。
- ⑤材料を④の調味料で和えます。

鯛の甘辛ソース焼き

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
鯛	60		1.0				
しょうゆ	2						0.3
ケチャップ	4					0.1	
ソース	2						0.2
油	2			0.2			
黄色パプリカ	20				○		
赤色パプリカ	20				○		
塩	0.1						0.1
計			1.0	0.2	0.1	0.1	0.6

【作り方】

- ①しょうゆ・ケチャップ・ソースを混ぜて鯛にからめておきます。
- ②油をしいた天板で鯛を焼きます。
- ③パプリカは細切りにし、塩をふって焼きます。

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。からだづくりの基礎となります。同じ食材に偏らないようにしましょう！

にらとじゃがいものスープ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
じゃがいも	15	0.1					
油	2			0.2			
にら	20				○		
コーン缶詰	10	○					
塩	0.4						0.4
こしょう	少々						
コンソメ	0.8						0.3
鶏がらスープ	75						
計		0.1		0.2	0.1		0.7

【作り方】

- ①じゃがいもはサイコロ大に切って油でいためます。
- ②鍋に鶏がらスープとコンソメを入れ、じゃがいもを加えて煮ます。
- ③にらは2cm長さに切り、②に加えて煮立てます。
- ④コーンを加えて塩・こしょうで味をととのえます。

* ご飯を5g減らします

芽ひじきの味噌マヨネーズ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
乾燥芽ひじき	5				○		
新玉ねぎ	40				○		
トマト	60				○		
味噌	3					○	0.3
マヨネーズ	2			0.2			
計				0.2	0.3	○	0.3

【作り方】

- ①ひじきはたっぷりの水で戻しておきます。
- ②新玉ねぎは薄切りにして水にさらしておき、トマトは一口大に切ります。
- ③味噌とマヨネーズを混ぜ、ひじき・新玉ねぎ・トマトを加えて混ぜます。

汁物は塩分が多くなるので1日1回として、他のおかずを薄味にするなど工夫をしましょう。

ほうれん草のごま和え

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
ほうれん草	100				○		
人参	5				○		
ごま	3			○			
薄口しょうゆ	4						0.6
みりん	2						
だし汁	30						
計				○	0.4		0.6

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切って水気を絞ります。
- ②人参は短冊に切ってゆでます。
- ③しょうゆ・みりん・だし汁を合わせておきます。

きゅうりのさっぱり漬け

材料	分量 (g)	表1	表2	表3	表6	調味料	塩分 (g)
きゅうり	60				○		
青じそ	1				○		
レモン	2		○				
塩	0.6						
砂糖	1.5						
計					0.3	○	0.6

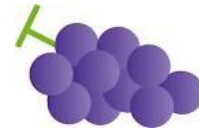
【作り方】

- ①ごぼうはさがきにし、ゆでます。キャベツと人参は千切りにし、さっとゆでます。
- ②レモンは半分に切り、果汁を搾ります。その皮を薄くはぎ、千切りにします。
- ③ごぼう・キャベツ・人参にレモンの皮を合わせて調味料を加え、混ぜます。

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻など、しっかり食べましょう。

果物

キウイとスイカ、メロンとぶどうの盛り合わせにしています。
どちらを選んでも表2が0.5単位になります。



テーマ ～夏に簡単、減塩食～

今回は減塩がテーマなのでどちらの組み合わせでも1食の塩分を2g未満にしています。
夏バテであっさりそうめんだけ！といきたい時でも美味しく食べられるように、梅の酸味やケチャップを使ったソースなど工夫していますのでぜひ、お試しください。



表3が多くならないように1単位になるようにしています。



糖尿病の食事療法は

- ①適正なエネルギー量(カロリー)・・・肥満しないように
- ②栄養バランスの良い食事・・・合併症予防のために
- ③継続することが大切です。



☆献立について☆



・・・糖尿病食事療法のための食品交換表を利用します・・・

