

外来糖尿病教室 2012年9月19(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 鶏肉としめじのクリーム煮 または ピザ風秋鮭

碗物 ひき肉カレー または さつま芋のスープ

小鉢 小松菜のお浸し または コールスローサラダ

果物 ぶどう・りんご または 梨・グレープフルーツ



主食

	分量 (g)	表1	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ご飯	140	2.8	224	3.5
ご飯	190	3.8	304	4.8

主菜料理はお好きなほうからお選びください。

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芋を使ったので、ご飯を10g減らしましょう。

鶏肉としめじのクリーム煮

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
鶏もも肉皮なし	80		1.3				
しめじ	30				○		
玉ねぎ	30				○		
白菜	60				○		
塩	1			0.2			1
こしょう	少々						
酒	5						
だし汁	10						
生クリーム	4						
計			1.3	0.2	0.3		1.0

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切っておきます。
- ②しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておきます。
- ③玉ねぎは薄切り、白菜は短冊に切っておきます。
- ④鍋にだし汁・酒を入れ、鶏肉・しめじ・玉ねぎ・白菜を加えて煮ます。
- ⑤柔らかくなったら生クリームを加え、塩・こしょうで味をととのえます。

ピザ風秋鮭

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
秋鮭	60		1.0				
塩	0.2						0.2
こしょう	少々						
玉ねぎ	30				○		
ピーマン	20				○		
黄色パプリカ	20				○		
塩	0.2						0.2
オリーブオイル	2			0.2			
マッシュルーム缶	5				○		
ケチャップ	10						0.3
チーズ	6		0.3				0.2
パセリ	少々				○		
計			1.3	0.2	0.2		0.9

【作り方】

- ①鮭は塩・こしょうで下味をし、一度焼いておきます。
- ②玉ねぎ・ピーマン・パプリカは薄切りにし、オリーブオイル・塩でさっと炒めます。
- ③鮭の上に炒めた野菜・マッシュルーム・ケチャップ・チーズをのせて再度焼きます。
- ④刻んだパセリを散らします。



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！

ひき肉カレー

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
合びき肉	20		0.5				
じゃが芋	25	0.2					
玉ねぎ	25				○		
人参	10				○		
バター	2			0.2			
カレールー	13					0.9	1.3
にんにく	少々				○		
水	55						
塩	0.2						0.2
砂糖	0.05					○	
しょうゆ	0.05						○
ウスターソース	1.2						○
計		0.2	0.5	0.2	0.1	0.9	1.5

【作り方】

①じゃが芋と人参はサイコロ大に、玉ねぎは小さい正方形に切ります。

②鍋にバターをしき、にんにくを加えてひき肉と野菜を炒めます。

③②に水を入れて煮立てます。煮立ったら一度火を止め、ルーを溶かし入れます。

④塩・砂糖・しょうゆ・ウスターソースを加えてさらに煮込みます。

*** ご飯を10g減らします**

さつま芋のスープ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
さつま芋	12	0.2					
ウインナー	15		0.5				0.3
いんげん	30				○		
油	2			0.2			
塩	0.5						0.5
しょうゆ	0.7						0.1
コンソメ	1						0.3
水	150						
計		0.2	0.5	0.2	0.1		1.2

【作り方】

①さつま芋はサイコロ、ウインナーは輪切り、いんげんはさつとゆでて斜め切りにします。

②鍋に油を熱し、さつま芋とウインナーを炒めます。

③水とコンソメを加えて煮立てます。

④塩・しょうゆで味をととのえ、最後にいんげんを加えます。

*** ご飯を10g減らします**

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。

小松菜のお浸し

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
小松菜	100				○		
かつお節	少々		○				
薄口しょうゆ	4						0.7
みりん	2						
だし汁	30						
計			○		0.3		0.7

【作り方】

①小松菜はゆでて、食べやすい大きさに切ります。

②だし汁・薄口しょうゆ・みりんを合わせ、小松菜と混ぜてかつお節をかけます。

コールスローサラダ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
ごぼう	20				○		
キャベツ	50				○		
人参	10				○		
レモンの皮	少々						
レモン汁	4						
酢	3						
塩	0.6						0.6
こしょう	少々						
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、さつとゆでます。

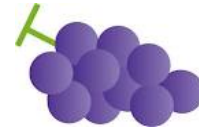
②レモンは半分に切り、果汁を搾ります。その皮を薄くはぎ、千切りにします。

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

ぶどうとりんご・梨とグレープフルーツ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 ～秋を感じるバランスメニュー～

秋鮭やさつま芋、きのこなど秋の食材を使用しています。
この時期が一番おいしい旬のものを普段の食卓でしっかり食べて下さいね。



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・・・

