

トマトとゆで大豆のサラダ

副菜

やさしい
76g
とれる!

材料(2人分)

トマト 140g、ゆで大豆 40g、サラダ菜 4枚
A (マヨネーズ 小さじ2、味噌 小さじ1)

作り方

- ① トマトは横半分に切って、1cm角に切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、トマトとゆで大豆を加えてあえる。
- ③ 皿にサラダ菜を敷き、②を盛る。



1人分の栄養価：エネルギー79kcal、塩分0.5g、野菜76g
1人分の単位：表3 0.5単位 表5 0.4単位 表6 0.3単位 調味料 0.08単位

鮭のロールキャベツ

主菜

副菜

材料(2人分)

生鮭 120g、ロースハム 20g、キャベツ 140g、たまねぎ 50g
A (固形スープの素 1/2個、白味噌 大さじ1、酒 小さじ1/2、うすくちしょうゆ 小さじ1/2 水140ml)
にんじん 20g



作り方

- ① 鮭は皮と骨をとり、二つに切る。
- ② ロースハムは半分に切って細切りにする。キャベツの葉はゆでて芯をうすくそぎ取る。玉ねぎはうす切りにする。にんじんは花型に抜いてゆでておく。
- ③ キャベツを広げて、鮭とロースハム、玉ねぎを順にのせて包み楊枝でとめる。
- ④ 鍋に③を並べ、Aを加えて火にかける。煮立ったら弱火にし、20分くらい煮込み、楊枝をはずして器に盛り、花にんじんを飾る。

1人分の栄養価：エネルギー149kcal、塩分2.0g、野菜105g
1人分の単位：表3 1.3単位 表6 0.4単位 調味料 0.3単位

油のとり方に注意しましょう

油脂のエネルギーは1g当たり9kcalで、炭水化物やたんぱく質(4kcal/g)の約2倍です。摂り過ぎると肥満につながるだけでなく、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなります。

1日大さじ1程度が目安です



糖尿病食は健康食!

東大阪地域活動栄養士会
糖尿病食献立集より

ver.3

ヘルスUPクッキング

糖尿病の食事で食べてはいけないものはありませんが、自分に合った量を「主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べること」がポイントです。治療中の方は主治医からの指示に従いましょう。

夏野菜たっぷりそば

主食

主菜

副菜

材料(2人分)

そば(乾麺) 120g、水菜 40g、みょうが 10g、大葉 2枚、トマト 80g、オクラ 60g、大根 40g、ツナ缶(油) 50g、いりごま 小さじ2/3、刻みのり 2g、だし汁 60ml、めんつゆ(濃縮) 大さじ2

作り方

- ① 水菜は3cmの長さに、大葉は縦半分に切り、せん切りにする。
- ② みょうがはせん切りにし、水にさらす。
- ③ トマトはくし形切り、オクラはゆでて斜め半分に切り、大根はすりおろす。
- ④ ツナ缶は油をきっておく。
- ⑤ そばはたっぷりの湯でゆでて流水でぬめりを取り、よく冷やして水けをきる。
- ⑥ ボウルに①と水けをきった②、⑤、だし汁と合わせためんつゆを入れ、よくからめて器に盛り、③と④を彩りよく盛って、いりごまと刻みのりを散らす。



1人分の栄養価：エネルギー323kcal、塩分3.0g、野菜116g
1人分の単位：表1 3単位 表3 0.9単位 表5 0.1単位 表6 0.4単位
※「1単位」は80kcalです。「糖尿病食事療法のための食品交換表」から算出しています。

主食

ごはんやパン、麺、または糖質が多い野菜や芋の料理

主菜

主に肉や魚、卵、大豆製品を使った料理

副菜

主に野菜や海藻・きのこを使った料理

東大阪市保健所

ところてんのわさびドレッシング 副菜

材料(2人分)

ところてん 150g、きゅうり 60g、かいわれ大根 6g、かに風味かまぼこ 20g、さけるチーズ 10g、A (ごま油小さじ1、酢大さじ2、しょうゆ 小さじ1、だし汁大さじ2、練りわさび 少々、こしょう 少々)



作り方

- ①ところてんは水をきり、器に入れる。
- ②きゅうりはせん切り、かいわれ大根は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- ③さけるチーズはさいて、かに風味かまぼこは長さを半分に切って、ほぐす。
- ④きゅうり、チーズ、かに風味かまぼこを合わせ、ところてんの上に盛り、食べる直前に合わせたAをかけ、かいわれ大根を散らす。

1人分の栄養価：エネルギー57kcal、塩分0.7g、野菜33g
1人分の単位： 表3 0.4単位 表5 0.2単位 表6 0.1単位

ノンフライカツ 主菜 副菜

材料(2人分)

豚肉(ヒレ) 170g、塩・こしょう少々、小麦粉 大さじ1、卵 1/5個、油 小さじ1/2、ノンフライ用パン粉(パン粉1/2カップ、油 大さじ1/2)、キャベツ 100g、大根おろし 20g、青ねぎ 4g、サラダ菜 2枚、ポン酢しょうゆ 大さじ1強



作り方

- ①フライパンにパン粉とパン粉用油を入れ、蓋をして中火にかけ、ときどき混ぜながらきつね色になるまで炒めて、ノンフライ用パン粉を作る。
- ②キャベツは一口大に切ってさっとゆで、水けをきる。
- ③青ねぎは小口切りにして、大根おろしと合わせておく。
- ④豚肉を1cm厚さに切り、肉たたきでたたき、塩・こしょうをする。
- ⑤④に小麦粉、卵、ノンフライ用パン粉の順に衣をつける。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤の肉を入れて蓋をし、蒸し焼きにして両面を焼く。皿にカツとサラダ菜、②、③を盛りつけ、ポン酢しょうゆを添える。

1人分の栄養価：エネルギー219kcal、塩分1.3g、野菜65g
1人分の単位： 表1 0.2単位 表3 1.5単位 表5 0.5単位 表6 0.2単位

レンジでなすびたし 副菜

材料(2人分)

なす 160g、植物油 小さじ1、枝豆 15g、
A (だし汁 大さじ1、酢 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、しょうが 1かけ)



作り方

- ①なすはへたを落とし、たて半分に切って皮に格子に切れ目を入れ、2cm幅に切る。
- ②枝豆はさやから出しておき、しょうがはすりおろしておく。
- ③Aを合わせておく。
- ④①のなすの皮に油をぬり、横に枝豆を置き、ラップをかけて電子レンジで3分加熱し、③に熱いまま皮から浸し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

1人分の栄養価：エネルギー48kcal、塩分量0.4g、野菜87.5g
1人分の単位： 表3 0.1単位 表5 0.2単位 表6 0.3単位

心がけよう！野菜料理をもう1品

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。野菜から食べると、血糖値の上昇が緩やかになり、食後の高血糖を防ぐことができます。野菜の中には糖質の多いものもありますが、色々な野菜を1日350g摂りましょう。そのうち1/3を緑黄色野菜で摂ります。毎食小鉢1つ分(約70g以上)、1日5つ分が目安です。また、野菜でも漬物は塩分を多く含むので、摂り過ぎないように注意しましょう。



保健センターでは、糖尿病の個別食事相談を毎月行っています。くわしくは、下記にお電話いただくか、右のQRコードから東大阪市ウェブサイトをご確認ください。



○申込・問合せ先(受付時間：午前9時～午後5時30分)

東保健センター TEL: 072(982)2603
中保健センター TEL: 072(965)6411
西保健センター TEL: 06(6788)0085



2022年3月改訂