

ヘルスUPクッキング

糖尿病の食事では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。

焼きトマトの牛肉きのこソースのせ 主菜 副菜

材料(2人分)

牛もも肉 90g、トマト小 1個(160g)、小麦粉 小さじ1、バター 小さじ1、まいたけ 50g、しめじ 50g、スプラウト 適量、ごま油 小さじ1、
A(オイスターソース 大さじ1、みりん 小さじ2、こしょう 少々)



作り方

- ① トマトはヘタを落とし、輪切りにする。スプラウトは根元を切り落とす。
- ② 牛肉は1cm幅に切る。まいたけ・しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ トマトに小麦粉をまがし、バターを溶かしたフライパンで両面を焼き、皿に盛る。
- ④ 同じフライパンにごま油を足し、②を加えて炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで煮からめる。
- ⑤ ③の上に④のをのせ、スプラウトを散らす。

1人分の栄養価：エネルギー177kcal、塩分 1.1g、野菜 82g

1人分の単位：表1 0.1単位 表3 1.1単位 表5 0.4単位 表6 0.3単位 調味料 0.3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

エビマヨークルト 主菜 副菜

材料(2人分)

えび 160g、A(酒小さじ 1、片栗粉小さじ 2)、たまねぎ 60g、チンゲン菜 100g、
B(プレーンヨーグルト 50g、マヨネーズ 小さじ 2・1/2、豆板醤 小さじ 1/3、砂糖 小さじ 1、塩 小さじ

作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き洗って水けをふく。Aをもみこみゆでる。
- ②たまねぎは粗みじん切りにし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③チンゲン菜は縦4~6等分に切り、ゆでて水にとり水けを絞る。
- ④Bを混ぜ合わせフライパンにいれる。①と②を加えて火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- ⑤器の周りにチンゲン菜を盛り、中央に④を盛りつける。



1人分の栄養価：エネルギー144kcal、塩分 1.7g、野菜 80g

1人分の単位：表1 0.2単位 表3 0.8単位 表4 0.2単位 表5 0.5単位 表6 0.3単位

調味料 0.1単位

大豆のオープンオムレット 主菜

材料(2人分)

大豆(水煮) 60g、たまねぎ 60g、赤パプリカ 20g、ピーマン 20g、油 小さじ 1、塩 小さじ 1/4、こしょう 少々、卵 2個、牛乳 小さじ 4

作り方

- ①たまねぎは粗みじん切り、赤パプリカとピーマンは1cmの角切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、①と大豆を炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- ④材料に火が通れば、②の卵液を流し入れて大きく混ぜ、ふたをして弱火でじっくり蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがった④を切り分け、皿に盛る。



1人分の栄養価：エネルギー159kcal、塩分 1.0g、野菜 50g

1人分の単位：表3 1.5単位 表4 0.1単位 表5 0.2単位 表6 0.2単位

鍋しぎ風炒め 主菜 副菜

材料(2人分)

豚もも肉 120g、なす 160g、にら 50g、赤パプリカ 40g、油 小さじ2、A(砂糖 小さじ1、豆板醤 小さじ2/3、酒 大さじ1、みそ 大さじ1)

作り方

- ①なすはヘタを落とす。横半分の長さになり、縦8等分に切る。水につけアクをぬく。
- ②赤パプリカは5mm幅に、にらは5cm長さに、豚肉は1cm幅に切る。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、なすを入れしんなりするまで炒めたら豚肉を加える。色が変わったら赤パプリカと③を加えて炒め合わせる。最後ににらを加えさと混ぜ、火を止める。



1人分の栄養価：エネルギー193kcal、塩分1.8g、野菜125g

1人分の単位： 表3 1.0単位 表5 0.4単位 表6 0.4単位 調味料 0.3単位

もやしの香味野菜和え 副菜

材料(2人分)

もやし 150g、青じそ 1枚、みょうが 1本、塩昆布(細切り)6g、ごま油 小さじ1/2

作り方

- ①もやしはゆで、ザルにあげて冷ます。
- ②青じそとみょうがは縦半分に切り、細切りにする。
- ③ボウルに①、②、塩昆布、ごま油を入れて和える。



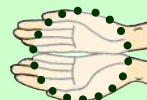
1人分の栄養価：エネルギー28kcal、塩分0.5g、野菜81g

1人分の単位： 表5 0.1単位 表6 0.3単位

野菜100gはこのくらい

野菜は1日350g摂りましょう

野菜・海藻・きのこなどに含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにします。毎食野菜などの入った“副菜”を食べるようにしましょう。



生野菜は
両手1杯



加熱した野菜は
片手1杯

ヘルシー野菜炒め 副菜

材料(2人分)

キャベツ 100g、にんじん 30g、きぬさや 20g、さくらえび 6g、
A(油 小さじ 1、オイスターソース
小さじ1、こしょう 少々)



作り方

- ①キャベツとにんじんは3cm長さの短冊切りにする。
- ②きぬさやは筋をとる。
- ③耐熱ボウルに①、②、さくらえび、Aをいれ混ぜ合わせる。
- ④ラップをして、電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。加熱途中でとりだし混ぜる。

1人分の栄養価：エネルギー49kcal、塩分0.5g、野菜75g

1人分の単位： 表3 0.1単位 表5 0.2単位 表6 0.3単位

食べ方を工夫しましょう

高血糖が血管や脳にダメージを与え、認知症の発症危険因子になったり糖尿病の方は腎症や網膜症などの合併症を起こしやすくなります。

チェックして、血糖コントロールしやすい食べ方に変えていきましょう。

血糖値が上がりやすい食べ方	血糖値が上がりにくい食べ方
<input type="checkbox"/> 食事を抜くことがある <input type="checkbox"/> 夜遅い時間に食べる <input type="checkbox"/> ダラダラ食べる	<input type="checkbox"/> 1日3食規則正しく食べる
<input type="checkbox"/> 食べるのが速い	<input type="checkbox"/> ゆっくりよく噛んで食べる
<input type="checkbox"/> 主食(ごはん・パン・麺など)から食べる <input type="checkbox"/> 主食の重ね食べをよくする	<input type="checkbox"/> 副菜⇒主菜⇒主食の順に食べる <input type="checkbox"/> どちらかまたは半量ずつにする

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