

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。

あっさりビーフシチュー 主菜 副菜

材料(2人分)

牛肉(ももす切り) 100g、
こしょう 少々、大根 60g、
にんじん 20g、たまねぎ
60g、キャベツ 40g、しめ
じ 20g、んにく 1/2かけ、
バター 小さじ1、水 2カ
ップ、固形スープの素 2/3
個、A(しょうゆ 小さじ
2/3、ケチャップ 大さじ
2)、小麦粉 小さじ4、パセ
リ 少々



作り方

- ①牛肉は一口大に切り、こしょうをふる。
- ②大根とにんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、キャベツは一口大に切る。
- ③しめじは根元を除き小房に分ける。
- ④鍋を中火にかけバターを溶かしにんにくと①を炒め、色が変わったら②と③を加え炒め、さらに小麦粉も加え炒める。
- ⑤水と固形スープの素を加え煮立ったら弱火にして、野菜がやわらかくなるまで煮る。Aで調味し器に盛り、パセリを散らす。

1人分の栄養価：エネルギー185kcal、塩分量1.7g、野菜92g

1人分の単位：表1 0.3単位 表3 1.3単位 表5 0.2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。

鮭とキャベツのフライパン蒸し

主菜

副菜

材料(2人分)

生鮭 160g、キャベツ 100g、たまねぎ 60g、にんじん 50g、酒 大さじ 1、だし汁 1/2 カップ、青じそ 4g、A(酢 大さじ 1、だし汁 大さじ 1、塩 小さじ 1/3)



作り方

- ①鮭は皮を取り骨を抜き、3～4等分に切る。
- ②キャベツはざく切り、たまねぎはうす切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③青じそはせん切りにする。Aの調味料を合わせておく。
- ④フライパンに②、①の順にのせて、酒とだし汁をまわしいれる。ふたをして火にかけ約7分蒸し煮する。
- ⑤皿に盛り、青じそを散らしてAをかける。

1人分の栄養価：エネルギー144kcal、塩分1.4g、野菜107g

1人分の単位：表3 1.3単位 表6 0.4単位



ポン酢の豚しゃぶサラダ

主菜

副菜

材料(2人分)

豚肉(もも肉うす切り) 160g、もやし 100g、たまねぎ 60g、きゅうり 40g、赤パプリカ 20g、レタス 40g、A(すだち酢 大さじ 1・1/3、だし汁 大さじ 1・1/3、しょうゆ 大さじ 1)、焼きのり 2g



作り方

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②たまねぎはうす切りにし水にさらす。きゅうりは縦半分にして斜めうす切り、パプリカも同じ長さのうす切りにする。
- ③レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ④Aの調味料を合わせてポン酢を作る。
- ⑤鍋でもやしをゆでて取り出し、①を入れて色が変わったら氷水に取り、ざるにあげて水けをきる。
- ⑥ボウルに②と⑤を入れよく混ぜ、③を敷いた器に盛る。ちぎった焼きのりをのせ、④を添える。

1人分の栄養価：エネルギー175kcal、塩分1.4g、野菜130g

1人分の単位：表3 1.3単位 表6 0.4単位

大根の三変化 副菜

材料(2人分)

大根 120g、切干し大根 10g、かいわれ大根 20g、かつお節 1g、ポン酢しょうゆ 小さじ 4

作り方

- ①大根は半分をせん切り、半分はおろしてザルにあげ、水気をきっておく。
- ②切干し大根は水でもどして、3cm長さに切り、軽くゆでる。
- ③かいわれ大根は根元を除いて、半分の長さに切る。
- ④①～③を合わせ、かつお節をのせる。仕上げにポン酢しょうゆをかける。



1人分の栄養価：エネルギー33kcal、塩分0.8g、野菜75g

1人分の単位：表6 0.3単位

小松菜のジャコポン酢かけ 副菜

材料(2人分)

小松菜 140g、白ねぎ 20g、ちりめんじゃこ 10g、A(しょうゆ 小さじ 2/3、酢 小さじ 1、ゆず果汁 小さじ 1/3、砂糖 小さじ 2/3)

作り方

- ①小松菜は3～4cm長さに切ってゆで、白ねぎは白髪ねぎにする。
- ②ちりめんじゃこはフライパンでから炒りする。
- ③Aの調味料を合わせてポン酢を作る。
- ④器に①を盛り、白髪ねぎを飾り②をかけ、③をまわしかける。



1人分の栄養価：エネルギー29kcal、塩分0.6g、野菜80g

1人分の単位：表3 0.1単位 表6 0.3単位 調味料 0.1単位

上手に果物を食べましょう

果物はビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれていますが、糖質も多く含むので血糖値を上げやすい食品です。寝る前に食べたり、食べ過ぎは控えましょう。

適量は1日1単位
(80kcal)が目安です

りんご (中) なら 1/2 個



バナナ (中) なら 1 本



みかん (中) なら 2 個



かぶの生姜焼き 副菜

材料(2人分)

かぶ 100g、かぶの葉 30g、おろししょうが 適量、A(うすくちしょうゆ 小さじ 1、みりん 小さじ 1、酒 小さじ 1/2)、ごま油 小さじ 1/2

作り方

- ①かぶは皮をむき 1cm 厚さのいちょう切り、かぶの葉は 3cm 長さに切る。
- ②フライパンを強火にかけごま油を熱し、かぶの両面が色づくまで焼き、かぶの葉も加えて炒める。
- ③Aの調味料におろししょうがを混ぜ合わせ、②にまわしいれてからめるように炒める。



1人分の栄養価：エネルギー33kcal、塩分量 0.5g、野菜 68g
1人分の単位： 表 5 0.1 単位 表 6 0.2 単位 調味料 0.1 単位

炭水化物の摂りすぎに注意しましょう！

糖尿病食事療法のための食品交換表では、ごはんやパン、麺といった主食は表1のグループに分類されています。表1は炭水化物が多く血糖値を上げやすいので、糖尿病の食事療法においては自分に合った量を朝・昼・夕で食べることが大切です。

主食の他、いも類やれんこん、かぼちゃといった野菜も表1のグループです。これらを使ったおかずのときは、ごはんを減らすなどして調整しましょう。

ごはんの仲間の食品



じゃがいも



さつまいも



やまいも



れんこん



とうもろこし



かぼちゃ

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