

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。「糖尿病食治療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

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

トマトとゆで大豆のサラダ

副菜

材料(2人分)

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



作り方

- ① トマトは横半分に切って種を取り、1 cm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



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、2 cm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