

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。

さんまのピリ辛煮

主菜

副菜

材料(2人分)

さんま 90g、生しいたけ 30g、
チンゲン菜 160g
白ねぎ 30g、しょうが ひとかけ、にんじん 30g、A(みりん 小さじ 2、しょうゆ 小さじ 2/3、オイスターソース 小さじ 1、水 大さじ 4)
トウバンジャン 小さじ 1/2
ごま油 小さじ 1/2



作り方

- ①さんまは3枚におろし、身を半分に切る。
- ②生しいたけは石づきを除き、飾り切りにする。チンゲン菜は葉と茎に分け、茎は縦4つに切り、ゆでておく。にんじんは花型で抜き、薄く切ってゆでておく。
- ③白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ④③とAを鍋に入れてひと煮立ちしたら、さんまを並べ、落とし蓋をして中火で5~6分煮る。
- ⑤トウバンジャンと生しいたけを加え 4~5分煮る。ごま油をまわし入れて器に盛り付ける。
- ⑥⑤の煮汁の中にチンゲン菜とにんじんを入れてひと煮立ちさせ、⑤の器に添える。

1人分の栄養価：エネルギー181kcal、塩分1.2g、野菜114g

1人分の単位：表3 1.5単位 表5 0.1単位 表6 0.4単位 調味料 0.17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

鮭の混ぜ寿司

主食

主菜

材料(2人分)

米 125g、水 4/5 カップ、昆布 4cm、
合わせ酢 (酢 大さじ 2、レモン汁 小さ
じ 2、砂糖 小さじ 2、塩 小さじ 2/5)、
生鮭 80g、酒 小さじ 1/4、卵 1個、
きゅうり 40g、青じそ 2枚、炒りごま
小さじ 1



作り方

- ①洗米と水、昆布を入れて炊飯器で炊く。
- ②酢を人肌程度に温めて、レモン汁、砂糖、塩を合わせ、蒸らしたご飯に混ぜ、寿司飯をつくる。
- ③生鮭に酒をふり、ラップをして電子レンジ(500W)で約 2 分加熱した後、皮と骨を取り、身をほぐしておく。
- ④きゅうりはいちょう切り、青じそは縦半分に切り、細いせん切りにする。
- ⑤卵を割りほぐし、器に入れ、電子レンジ(500W)で約 1 分加熱する。菜箸で細かくして炒り卵にする(半熟状なら再度電子レンジで加熱する)。
- ⑥寿司飯に③と⑤、きゅうり、炒りごまを加えて混ぜ、器に盛り青じそを飾る。

1人分の栄養価：エネルギー328kcal、塩分 1.4g、野菜 21g

1人分の単位：表1 2.5単位 表3 1.2単位 表5 0.1単位 表6 0.1単位 調味料 0.15単位

きのこのゆず風味

副菜

材料(2人分)

しめじ 50g、エリンギ 40g、ブロッコ
リー 60g、白菜 60g

A(だし汁 大さじ 2、ゆずの絞り汁
小さじ 2、砂糖 小さじ 2/3、すり
ごま 小さじ 1、塩ひとつまみ、
しょうゆ 小さじ 1強)



作り方

- ①しめじは石づきを除いて小房に分け、エリンギは4cm長さの短冊切りにし、ゆでておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、白菜は3cm角に切り、ゆでておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、水けをきった①と②をあえる。

1人分の栄養価：エネルギー41kcal、塩分 0.6g、野菜 60g

1人分の単位：表5 0.1単位 表6 0.2単位 調味料 0.05単位

チャプチェ

主菜

副菜

材料(2人分)

はるさめ 20g、牛もも肉 100g、赤パプリカ 40g、きゅうり 100g、しめじ 40g、ごま油 小さじ1、A(しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1、塩 小さじ1/6)、すりごま 8g

作り方

- ①はるさめは 7~8cm に切り、熱湯で 3~4 分ゆでてザルにあげる。
- ②牛肉は 8mm 幅の細切りにする。
- ③赤パプリカは細切り、きゅうりは縦半分に切り、8mm 厚さの斜め切りにする。
- ④しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒め、肉の色が変わったら赤パプリカ、きゅうり、しめじを加えて炒める。
- ⑥⑤に A を加えて混ぜ、①とすりごまを加えてひと混ぜする。



1人分の栄養価：エネルギー172kcal、塩分 1.0g、野菜 70g

1人分の単位：表1 0.5単位 表3 1.3単位 表5 0.5単位 表6 0.2単位 調味料 0.08単位

にらともやしの煮びたし

副菜

材料(2人分)

にら 80g、もやし 120g、油揚げ 10g、A(しょうゆ 小さじ2、砂糖 小さじ1、だし汁 大さじ2)

作り方

- ①にらは 5cm 長さに切り、もやしは根を取り洗っておく。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
- ③器に A の調味料とにら、もやし、油揚げを入れ、ラップをして電子レンジで約 3 分加熱する。(途中で 1 回かき混ぜる)



1人分の栄養価：エネルギー40kcal、塩分 0.9g、野菜 100g

1人分の単位：表3 0.3単位 表6 0.3単位 調味料 0.1単位

たんぱく質は適量摂りましょう

- ①毎食、肉・魚・大豆、大豆製品・卵のいずれか 1 つを適量食べましょう。肉・魚・大豆製品は手のひらサイズが目安です。
- ②多価不飽和脂肪酸が多いいわしやさんま、ぶりなどの魚や食物繊維を含む植物性たんぱく質の大豆、大豆製品を食べる頻度を増やしましょう。



白菜巻き

副菜

材料(2人分)

白菜 120g、ほうれん草 40g、にんじん 30g、
しょうゆ 小さじ 1 弱、レモンの絞り汁
小さじ 1 と 1/2、かつお節 2g

作り方

- ①白菜は1枚ずつはがし、にんじんは5mm角の細切りにして順にゆで、最後にほうれん草をゆでる。
- ②巻きすかラップに白菜を広げ、ほうれん草を重ね、にんじんを芯にして巻く。
- ③固く水けを絞って食べやすい長さに切る。
- ④器にかつお節を入れ、その上に③を盛る。
- ⑤しょうゆ、レモンの絞り汁を合わせて上からかける。



1人分の栄養価：エネルギー23kcal、塩分量0.4g、野菜95g

1人分の単位：表3 0.1単位 表6 0.3単位

濃い味に注意しましょう

糖尿病治療において、合併症予防のためにも血圧を正常に保つことは、とても重要です。普段からうす味を心がけ、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

外食やインスタント食品などは味が濃く、塩分が多く含まれるものもあります。栄養成分表示の塩分相当量を確認するようにしましょう。

- ・汁物の汁は残す
 - ・しょうゆなどを使う時はまず味見をする
 - ・かけるのではなく、少量つける
 - ・漬物の量や回数を控える など
- 減塩の工夫をしてみましよう。



減塩の工夫で、1日 女性 6.5g未滿
男性 7.0g未滿を目標に!(食事摂取基準より)

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