

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。

鮭のラビゴットソースかけ

主菜

副菜

材料(2人分)

生鮭 2 切 (120g)、塩 少々、
油 小さじ 1/2、トマト 30g、
たまねぎ 20g、きゅうり 20g、
ピーマン 10g、レタス 40g
ドレッシング(酢 大さじ 1/2、
油 小さじ 2、塩・こしょう
少々)



作り方

- ①生鮭に塩をふり、油を熱したフライパンで皮側から焼く。ひっくり返して蓋をし、中まで火を通す。
- ②トマトは湯むきした後、種を取り除き5mm角に切る。きゅうりとピーマンも5mm角に切る。たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水けをきる。
- ③レタスは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。
- ④ドレッシングをあわせ、②の野菜を混ぜて、ラビゴットソースを作る。
- ⑤皿にレタスを敷き、鮭を盛り付け、ラビゴットソースをかける。

1人分の栄養価：エネルギー133kcal、塩分0.4g、野菜60g

1人分の単位：表3 1.0単位 表5 0.5単位 表6 0.2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

ゆで豚のサラダ（カレー風味）

主菜

副菜

材料(2人分)

豚肉(もも) 140g、片栗粉 小さじ 1
ゴーヤ 40g、黄パプリカ 40g、ミニトマト 4個、もやし 80g、
A (しょうゆ 小さじ 1、オリーブ油 小さじ 1と1/2、酒 大さじ 1、カレー粉 小さじ 1、コンソメスープの素 大さじ 1/2、おろしにんにく 少々)



作り方

- ①豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしてゆでる。
- ②Aをあわせ、ゆでた豚肉を和える。
- ③縦半分に切り、ワタと種を除いたゴーヤとパプリカは2mm幅のせん切りにする。ミニトマトは4等分のくし型に切る。
- ④もやしはゆでて、水けをきる。ゴーヤとパプリカもさっとゆでておく。
- ⑤野菜を器に盛りつけ、②の豚肉を汁ごと盛りつける。

1人分の栄養価：エネルギー191kcal、塩分1.8g、野菜100g

1人分の単位：表1 0.1単位 表3 1.2単位 表5 0.3単位 表6 0.3単位

簡単和風ラタトゥイユ

副菜

材料(2人分)

なす 80g、トマト 80g、たまねぎ 60g、きゅうり 20g、オクラ 40g、青じそ 2枚、昆布 2cm角2枚、油 小さじ1、酒 小さじ2、だし汁 50ml、しょうゆ 大さじ 1/2、こしょう 少々

作り方

- ①なす、トマト、たまねぎ、きゅうりは2cm角に切る。
- ②オクラはゆでて1cmの輪切りにする。
- ③青じそはせん切りにし、昆布はハサミで細切りにする。
- ④油を熱した鍋に①の野菜と昆布を入れて炒め、油がなじんだら酒とだし汁を加えて煮る。
- ⑤煮立ったら弱火にし、蓋をして10分程度煮る。しょうゆとオクラを加えて汁けがほとんどなくなるまで煮る。仕上げにこしょう少々をふる。
- ⑥器に盛り、青じそを散らす。



1人分の栄養価：エネルギー58kcal、塩分0.8g、野菜141g

1人分の単位：表5 0.2単位 表6 0.5単位

高野豆腐のドライカレー

主食

主菜

副菜

材料(2人分)

高野豆腐 2枚、たまねぎ 80g、にんじん 40g、さやいんげん 30g、しめじ 30g、にんにく 2g、油 小さじ1
A (ケチャップ 小さじ4、ウスターソース 小さじ1、酒 小さじ2、水 大さじ4、顆粒スープの素 小さじ1)、カレー粉 小さじ2、ごはん 300g



作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、軽く水けを絞ってすりおろす。
(フードカッターでおろしてもよい)
- ②Aの調味料をあわせておく。
- ③たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。さやいんげんは小口切り、しめじは石づきを除き、みじん切りにする。
- ④たまねぎ、にんじんを耐熱皿に入れ、600wの電子レンジで約2分加熱する。
- ⑤フライパンに油とにんにくを入れて炒め、香りがでたら④を加えて炒める。
高野豆腐とさやいんげん、しめじを加えて炒める。
- ⑥②の調味料を加えて水分がほとんどなくなるまで炒める。
- ⑦最後にカレー粉を加えて仕上げ、皿に盛ったごはんにかける。

1人分の栄養価：エネルギー395kcal、塩分1.7g、野菜76g

1人分の単位：表1 3.0単位 表3 0.9単位 表5 0.2単位 表6 0.3単位 調味料 0.2単位

豆腐のひや汁

副菜

材料(2人分)

豆腐(きぬごし) 60g、きゅうり 60g、みょうが 1個、青じそ 2枚、だし汁 1と1/2カップ、みそ 大さじ1、いりごま 小さじ2

作り方

- ①きゅうり、みょうがはうすい輪切りにする。
- ②青じそは縦半分にし、せん切りにする。
- ③だし汁を煮立て、みそを溶き入れてひと煮立ちさせる。粗熱を取って冷ます。
- ④③に豆腐を少しくずしながら加え、きゅうりとごまを加えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤④を器に盛り、みょうが、青じそを散らす。



1人分の栄養価：エネルギー53kcal、塩分1.3g、野菜36g

1人分の単位：表3 0.2単位 表5 0.1単位 表6 0.1単位 調味料 0.23単位

歯周病は口の糖尿病

歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれています。糖尿病によって口腔の状態が変わり、特に歯ぐきなど歯周組織に影響を及ぼすため、血糖コントロール不良の糖尿病患者は重度の歯周病にかかりやすく、歯を失うことがあります。歯を失うと、よく噛むことができなくなり、やわらかい脂肪や炭水化物が多く含まれる食事になり、食物繊維を多く含む野菜やきのこ等を食べる回数が減る傾向になるため、血糖コントロールが難しくなります。

歯周病の治療は糖尿病の血糖改善に寄与するので、まずは口の状態を知り、1つでも当てはまったら、歯科健診を受けましょう。

歯周病セルフチェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い。 | <input type="checkbox"/> 歯みがき時等に歯肉から出血しやすい。 |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯のあいだの歯肉が丸く腫れぼったい。 | <input type="checkbox"/> 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い。 |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい。 | <input type="checkbox"/> 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる。 |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が退縮して、歯と歯のあいだにすき間ができてきた。 | <input type="checkbox"/> 歯の動揺がある。 |
| <input type="checkbox"/> 歯が長く伸びてきた。 | <input type="checkbox"/> 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい。 |
| <input type="checkbox"/> 歯の表面を舌でさわるとザラザラする。 | <input type="checkbox"/> 上顎の前歯が出てきた。 |
| | <input type="checkbox"/> 人から口臭があるとと言われる。 |

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