

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。

さらさ

タラと春菊の更紗あんかけ

主菜

副菜

材料(2人分)

タラ 2切(約200g)、春菊 60g、にんじん 40g、白ねぎ 40g、生しいたけ 40g、だし汁 150ml

A (うすくちしょうゆ 小さじ2、酒 小さじ2、みりん 小さじ2)

水溶き片栗粉

(片栗粉 小さじ2、水 小さじ2)

おろししょうが 少々



作り方

- ①春菊は4cm長さに切る。にんじんと白ねぎは4cm長さにそろえて細切りに生しいたけは石づきを除き、うす切りにする。
- ②耐熱皿に春菊を敷き、その上にタラをのせ、ラップをして600wの電子レンジで約5分加熱する。(加熱できているか確認する) 汁けをきっておく。
- ③鍋にだし汁とにんじん、しいたけを入れて中火にかけ、沸騰したらAの調味料と白ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
- ④あわせた水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがついたら火から下ろす。
- ⑤皿に盛ったタラと春菊の上にかける。しょうがを天盛りにする。

1人分の栄養価: エネルギー132kcal、塩分1.5g、野菜72g

1人分の単位: 表1 0.2単位 表3 1.0単位 表6 0.2単位 調味料 0.15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

きのこ入りオムレツ

主菜

副菜

材料(2人分)

卵(L) 2個、牛乳 小さじ4、オリーブ油
小さじ1と1/2、トマト 80g、ほうれん草
50g、しめじ 30g、エリンギ 20g、バター
4g、塩 小さじ 1/10、こしょう 少々、サ
ニーレタス 2枚



作り方

- ① トマトは1cm角に切り、エリンギは5cm長さの短冊切りにする。しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ② ほうれん草はゆでて3cm長さに切り、軽く水けをきっておく。
- ③ フライパンにバターを溶かし、①②を炒め、塩、こしょうをして皿に取る。
- ④ 卵を割りほぐし、牛乳と混ぜておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④を流し入れ、フライパンを揺らしながらかき混ぜ、半熟程度に固まったら、③の具材を中央にのせ、オムレツ型に折り返し、皿に盛りつけてサニーレタスを添える。

1人分の栄養価：エネルギー153kcal、塩分0.6g、野菜75g

1人分の単位：表3 1.2単位 表4 0.1単位 表5 0.5単位 表6 0.3単位

大根のラザニア

主菜

副菜

材料(2人分)

大根 120g、ひき肉(合挽き) 80g、たまねぎ
30g、にんじん 20g、しょうが 4g
んにく 2g、オリーブ油 小さじ1/2
トマト缶 100g、ケチャップ 大さじ1
濃厚ソース 小さじ2/3、塩 小さじ1/10
こしょう 少々、ピザ用チーズ 20g



作り方

- ① 大根はうすい輪切りにして、ゆでて水けをきっておく。
- ② たまねぎ、にんじん、しょうが、んにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油としょうが、んにくを入れて弱火で炒める。香りが出たら、たまねぎ、にんじん、ひき肉を入れてさらに炒め、トマト缶を加えて7~8分煮る。ケチャップと濃厚ソースを加えてひと煮立ちし、塩、こしょうで味付けをしてラザニアソースを作る。
- ④ グラタン皿に①の大根、③のソースを交互に重ね入れ、最後にチーズをのせて、200℃のオーブンで約5分焼く。

1人分の栄養価：エネルギー180kcal、塩分1.0g、野菜139g

1人分の単位：表3 1.5単位 表5 0.1単位 表6 0.5単位 調味料 0.18単位

こんにゃくの肉巻き

主菜

副菜

材料(2人分)

こんにゃく 240g、A (にんにく 2g、鶏がらスープの素 1g、水 100ml)、牛肉(もも薄切り) 120g、油 小さじ1、B (にんにく 4g、しょうが 4g、しょうゆ 小さじ2、みりん 小さじ2)、サラダ菜 2枚、ミニトマト 4個



作り方

- ①こんにゃくは厚さを半分にし、両面に2~3mmの深さで格子状の切込みを入れる。3等分にしてさっとゆでる。
- ②にんにくとしょうがはすりおろす。
- ③あわせたAでこんにゃくを10分ほど煮る。冷めたら牛肉で巻く。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終りを下にして入れ、転がしながら焼く。肉が焼けたら、あわせたBの調味料を入れてからめる。
- ⑤皿に④とサラダ菜、ミニトマトを盛り付ける。

1人分の栄養価：エネルギー172kcal、塩分1.2g、野菜28g

1人分の単位：表3 1.5単位 表5 0.2単位 表6 0.1単位 調味料 0.15単位

簡単和風ピクルス

副菜

材料(2人分)

大根 60g、きゅうり 40g、にんじん 20g、
A (酢 小さじ4、しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ2、水 大さじ2、細切りした昆布 少々、赤とうがらし 1/2本)



作り方

- ①大根、きゅうりは7mm幅、にんじんは5mm幅の棒状に切る。
- ②耐熱ボウルに大根、にんじんとAの調味料を入れてラップをし、600wの電子レンジで約40~50秒加熱する。
- ③熱いうちにきゅうりも加えて漬け込む。味がなじんだら器に盛る。

1人分の栄養価：エネルギー31kcal、塩分0.5g、野菜60g

1人分の単位：表6 0.2単位 調味料 0.15単位

栄養成分表示を活用しよう

消費者向け加工食品は、食品表示法により熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の栄養成分5項目が義務表示になっています。

塩分やたんぱく質制限等の食事療法や健康管理に役立てましょう。

栄養成分表示(Og当たり)/熱量 Okcal、たんぱく質 Og、脂質 Og、炭水化物 Og、食塩相当量 Og

かぶの炒めサラダ

副菜

材料(2人分)

かぶ 80g、ほうれん草 70g、赤パプリカ 20g、
オリーブ油 小さじ1と1/2、ポン酢しょうゆ
小さじ1、いりごま 2g



作り方

- ①かぶは5mm厚さのいちよう切りにする。パプリカは長さを2~3等分に切り7~8mm幅に切る。
- ②ほうれん草はゆでて2cm長さに切り、水気をしぼる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、かぶとパプリカを炒める。焼き色がついたら②のほうれん草を加えてさらに炒める。
- ④ポン酢しょうゆを加えて全体を混ぜ、火を止める。器に盛り、ごまをふる。

1人分の栄養価：エネルギー51kcal、塩分量0.2g、野菜85g

1人分の単位：表5 0.4単位 表6 0.3単位

「食事」と「貯筋」で血糖値のコントロールをしましょう

血糖値をコントロールするためには、食事だけでなく運動も行うと効果的です。ブドウ糖が筋肉で利用されることを「糖代謝」いい、体重と身長同じ人でも、「筋肉量が多い人」の方が糖を多く消費することができます。

筋肉が減ると、糖の利用が減ってコントロールが悪くなります。毎日のバランスの良い食事や運動で筋肉を貯める「貯筋」をはじめましょう。

運動を始める前に主治医に相談し、自分に適した運動や積極的な日常生活を行うことが重要です。血糖値が上がる食後1~2時間たってから、無理をせず、ウォーキングやラジオ体操等の全身の筋肉を用いる有酸素運動や日常行っている散歩や掃除、洗濯、庭いじり等で体を動かしましょう。

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