

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。

カリカリクリスピーチキン

主菜

副菜

材料(2人分)

皮なし鶏胸肉 160g、こしょう 少々
なす 80g、パプリカ(赤) 1/4個(40g)、
レタス 40g、パン粉 20g、コーンフ
レーク 14g、小麦粉 大さじ 1/2 弱、卵
1/2個、油大さじ 1/2
A (ケチャップ 大さじ 1、とんかつ
ソース 大さじ 1、水 小さじ 2)



作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、たたいて広げ、こしょうをふる。
- ② なすは1cm幅の斜め切りにし、パプリカも1cm幅に切り、こしょうをふる。
- ③ パン粉とコーンフレークは食品用ポリ袋に入れ、麺棒等で少し粗めに砕く。
- ④ 鶏肉に茶こしで小麦粉をふり、とき卵にくぐらせ、③に入れて、衣をつける。
- ⑤ オーブンシートを敷いたオーブン皿に、重ならないように④を並べ、油を全体に薄くつける。②も並べて220℃のオーブンで約8分焼く。
- ⑥ 耐熱容器にAを入れ、600Wの電子レンジで30秒加熱して混ぜる。
- ⑦ レタスを盛った皿に⑤の焼けたチキンとなす、パプリカを盛り付け、⑥のソースを添える。

1人分の栄養価：エネルギー237kcal、塩分1.3g、野菜80g

1人分の単位：表1 1.0単位 表3 1.3単位 表5 0.3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。

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

豚肉と豆苗のレモン蒸し

主菜

副菜

材料(2人分)

豚肉(もも) 120g、レタス 100g、エリンギ 80g、豆苗 60g、レモン 20g にんにく 4g、ごま油 小さじ 1、塩 小さじ 1/4、黒こしょう 少々



作り方

- ① 豚肉、レタス、エリンギは食べやすい大きさに、豆苗は半分の長さに切る。レモン、にんにくは薄切りにする。
- ② 耐熱容器にレタス、エリンギ、豚肉、豆苗、塩、ごま油、レモン、にんにくの順に並べる。
- ③ ラップをかけて 600W の電子レンジで 3~4 分様子を見ながら加熱する。器に盛り付け、黒こしょうをふる。

1人分の栄養価：エネルギー153kcal、塩分0.9g、野菜 82g

1人分の単位：表3 1.0単位 表5 0.2単位 表6 0.4単位

トマトジュースでポトフ

主菜

副菜

材料(2人分)

白菜 140g、たまねぎ 60g、にんじん 40g、しめじ 40g、ブロッコリー 40g、トマトジュース(塩分不使用) 200g、焼き鶏缶(塩味) 100g、こしょう 少々



作り方

- ① 白菜は1cm幅に切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② しめじは根元を除き、ほぐしておく。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、ゆでしておく。
- ④ 鍋に①、②、トマトジュース、焼き鳥はタレごと入れ、火にかける。
- ⑤ 野菜がやわらかくなるまで煮込み、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り、ブロッコリーを添える。

1人分の栄養価：エネルギー142kcal、塩分1.1g、野菜 140g(トマトジュース除く)

1人分の単位：表3 0.8単位 表6 0.5単位

さば缶とおからのしそバーグ

主菜

副菜

材料(2人分)

さば水煮缶 80g、缶の煮汁 1/2 缶、おから 30g、白ねぎ 40g、青しそ 4枚、
サラダ菜 20g、A (卵(S) 1個、酒 大さじ1、片栗粉 小さじ2 しょう 少々)、
オリーブ油 大さじ 1/2、大根おろし 60g、ポン酢しょうゆ 大さじ 1

作り方

- ① 白ねぎと青しそはみじん切りにする。サラダ菜は洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② ボウルにさばの水煮と煮汁を入れ、おから、白ねぎ、青しそとAを加えてよく混ぜ合わせ、薄い小判型に丸める。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し②を入れて蓋をして、中弱火で両面を3~4分ずつ焼く。
- ④ 皿にサラダ菜と③を盛り、軽く水けを切った大根おろしを添え、ポン酢しょうゆをかける。



1人分の栄養価：エネルギー180kcal、塩分 1.0g、野菜 62g

1人分の単位：表1 0.5単位 表3 1.7単位 表5 0.3単位 表6 0.2単位

ごぼうとにんじんのヨーグルトサラダ

副菜

材料(2人分)

ごぼう 120g、にんじん 60g、豆苗 20g、A(ヨーグルト 40g、マヨネーズ 小さじ 1/2、砂糖 小さじ1、しょうゆ 小さじ1)

作り方

- ① にんじんは3cm長さの短冊切り、ごぼうはたて半分に切って斜めうす切りにし、水にさらしてアクをぬく。
- ② ①を熱湯でさっとゆでて水にとり、水けをしっかりと切る。
- ③ 豆苗は3cm長さに切り、よく洗って熱湯をかけておく。
- ④ Aをよく混ぜ合わせ、②③と和える。

1人分の栄養価：エネルギー74kcal、塩分 0.5g、野菜 100g

1人分の単位：表4 0.2単位 表5 0.1単位 表6 0.2単位 調味料 0.1単位

こまめな水分補給が大事です

避難所などで水分を控えがちにすると、熱中症やエコノミークラス症候群などがおこりやすくなります。体調不良にならないようにこまめな水分補給を！

切り干し大根サラダ 副菜

材料(2人分)

切干大根(乾) 16g、干しひじき(乾) 2g、
にんじん 20g、卵(M) 1個、めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1・1/3、マヨネーズ 小さじ2



作り方

- ① 切干大根は清潔なキッチンバサミで食べやすい長さに切る。
- ② 食品用ポリ袋に①とひじきを入れ、ひたひたになる位の水を入れてもどし、やわらかくなったら、水けをきる。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ 卵はゆで卵にし、あらみじん切りにする。
- ⑤ ボウルに②、③、④、めんつゆ、マヨネーズを入れて和える。

1人分の栄養価：エネルギー101kcal、塩分量0.7g、野菜量18g

1人分の単位：表3 0.5単位 表5 0.8単位 表6 0.2単位

災害時の備えについて

いつ来るかわからない災害に備えて、糖尿病の方は普段から飲み薬やインスリン注射の名前を確認できるようにしておきましょう。避難所では、個人が希望する物資の提供が困難なことが予想され、食料や飲料水などは**最低でも3日分**、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。食料供給が安定するまでは食事のバランスが崩れがちになります。備えとして、**飲料水は1人1日3ℓ**は確保し、保存性の良い食料品を多めに買い置きし、計画的に食べた分だけを買いつくすローリングストック法で上手に備蓄しましょう。魚・肉類の缶詰めだけでなく、乾燥野菜やきのこ類、海藻なども加えておきましょう。

血糖コントロールが乱れないためには、次のことが大切です。

- ① 水分をしっかり摂る
- ② 食事の目安量を覚えておく
- ③ ゆっくりよく噛んで食べる
- ④ 減塩を心がける

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