

## 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。

### 大豆の焼きミンチカツ

主菜

副菜

#### 材料(2人分)

大豆(水煮)70g、豚ひき肉 40g、  
たまねぎ 60g、キャベツ 40g、  
青じそ 2枚、卵 10g、塩ひとつまみ、  
粗びきこしょう少々、パン粉大さじ 4、  
油小さじ 2、レタス 50g、ミニトマト 4個、  
レモン 30g



#### 作り方

- ①大豆をマッシャーでミンチ状になるまでつぶす。
- ②たまねぎ、キャベツはみじん切りにし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③青じそはたて半分に切り、せん切りにする。
- ④レタスは5mm幅のせん切りにする。レモンはくし形に切る。
- ⑤①に②、③、豚ひき肉、卵、塩、粗びきこしょうを加えて混ぜる。
- ⑥⑤をまるめて小判形にしてパン粉をまぶす。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥を並べ、焼き色がついたら裏返して6分ほど焼く。
- ⑧器に⑦を盛り、レタスとミニトマト、レモンを添える。

1人分の栄養価：エネルギー 180kcal、塩分量 0.8g、野菜 96g

1人分の単位：表1 0.3単位 表3 1.5単位 表5 0.4単位 表6 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

# アップルポーク

主菜

副菜

## 材料(2人分)

豚肉薄切り(コース) 6枚(120g)、  
りんご 1/2個(80g)、小麦粉小さじ1、  
オリーブ油小さじ2、たまねぎ 100g、  
赤パプリカ 60g、白ワイン大さじ2、  
塩小さじ1/4、こしょう少々、  
レタス 60g



## 作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、くし形に6等分する。
- ②たまねぎは1cm幅のくし形に切る。パプリカは1cm幅に切り、斜め半分に切る。
- ③豚肉を広げてこしょうをふり、りんごを巻き、小麦粉をうすくまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油小さじ1を入れて熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、焼き色を付けて取り出す。
- ⑤④のフライパンに残りのオリーブ油を加え、②を加えて炒める。
- ⑥④のアップルポークを戻し入れ、白ワインを回し入れて蓋をして2~3分蒸し、火が通ったら、塩とこしょうで味をととのえる。アップルポークを取り出し、半分に切る。
- ⑦皿に一口大にちぎったレタスをしき、⑥の野菜を盛り、その上にアップルポークを盛りつける。

1人分の栄養価：エネルギー 250kcal、塩分量 0.9g、野菜量 110g

1人分の単位：表1 0.1単位 表2 0.3単位 表3 1.5単位 表5 0.4単位 表6 0.4単位

# にんじんのツナ和え

副菜

## 材料(2人分)

にんじん 100g、ツナ缶(油漬)40g、しょうゆ  
小さじ1、レタス 40g、

## 作り方

- ①にんじんはせん切りにし、耐熱皿に入れ、水小さじ2をふりラップをする。
- ②電子レンジ600Wで1~2分ほど加熱して、しんなりしたらザルにあげて水けをきる。
- ③油をきってほぐしたツナとにんじんをボウルに入れ、しょうゆを加えて和える。
- ④器に食べやすい大きさにちぎったレタスをしき、③を盛りつける。



1人分の栄養価：エネルギー 80kcal、塩分量 0.6g、野菜量 70g

1人分の単位：表3 0.7単位 表6 0.2単位

# ゴロゴロ大根麻婆

主菜

副菜

## 材料(2人分)

大根 240g、豚ひき肉 120g、白ねぎ 20g、  
にんにく 4g、しょうが 6g、青ねぎ 10g、  
ごま油小さじ 2、トウガン汁小さじ 1/3、  
A【水 200ml、鶏がらスープの素小さじ  
2/3、酒大さじ 1、しょうゆ小さじ 2、  
砂糖小さじ 2/3】

水溶き片栗粉(片栗粉小さじ 2、水小さ  
じ 2)



## 作り方

- ①大根は1cmくらいのさいの目切りにし、下茹でする。
- ②白ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、色が変われば②の白ねぎ、にんにく、しょうが、トウガン汁を加えて炒め合わせ、香りが立ったら大根も加えてさらに炒める。
- ④③にAの調味料を加えてしばらく煮る。
- ⑤④に水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、青ねぎを加えてひと混ぜする。

1人分の栄養価：エネルギー217kcal、塩分量 1.7g、野菜量 140g

1人分の単位：表1 0.2単位 表3 1.5単位 表5 0.4単位 表6 0.5単位 調味料 0.1単位

# 白菜とエリンギのスープ

副菜

## 材料(2人分)

白菜 70g、エリンギ 50g、セロリ 30g、  
セロリの葉 10g、水 300ml、  
固形スープの素 2/3個、こしょう少々

## 作り方

- ①白菜は4cm長さの太めのせん切り、  
エリンギは短冊切りにする。
- ②セロリは筋を取ってうす切りにし、  
セロリの葉は太めのせん切りにする。
- ③鍋に水と固形スープの素を入れて  
火にかけ、①と②のセロリを入れて煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、セロリの葉を加え、  
こしょうで味をととのえる。



ヘルスアップクッキング・  
糖尿病食に関する情報は、  
東大阪市ウェブ  
サイトをご覧ください→



1人分の栄養価：エネルギー 19kcal、塩分量 0.8g、野菜量 55g

1人分の単位：表6 0.2単位

# 牛肉と春キャベツの白みそ煮

主菜

副菜

## 材料(2人分)

牛肉(もも)80g、春キャベツ 200g、  
にんじん 40g、油あげ 20g、油小さじ 1、  
だし汁 100ml、白みそ小さじ 4、うす  
くちしょうゆ小さじ 1/3、こしょう  
少々



## 作り方

- ①牛肉は一口大に切っておく。
- ②キャベツは3cm角に、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③油あげはフライパンで表面をさっと焼き、たて半分に切ってから1.5cm幅に切る。
- ④フライパンに油を熱し、牛肉を入れ少し色が変わったら、だし汁とにんじんを加え、蓋をして煮る。
- ⑤にんじんがやわらかくなったら、白みそを溶き入れる。
- ⑥⑤に油あげとキャベツを加えて蒸し煮にし、キャベツがしんなりしたら、うすくちしょうゆとこしょうを加えて火を止め、器に盛りつける。

1人分の栄養価：エネルギー 188kcal、塩分量 1.0g、野菜 120g

1人分の単位：表3 1.5単位 表5 0.2単位 表6 0.4単位 調味料 0.3単位

## ○血糖値スパイクに注意

朝食などを欠食した後にたくさん食べたり、糖類が多く入っている飲料などを飲んだりなどした後は、血糖値が急激に上がりやすくなります。このような食後の血糖値の急上昇を「血糖値スパイク」といいます。血糖値スパイクは血管を傷つけやすく、糖尿病や心臓病などの血管の病気や認知症、がんなどの合併症を生じやすくなります。予防・改善のために次のことを心がけましょう。

- 朝食、昼食、夕食を規則正しくとり、ドカ食いを避ける。
- 副菜→主菜→主食の順にゆっくりよく噛み、時間をかけて食べる。
- 糖類を多く含む飲み物は控える。
- 食品を買うときに、栄養成分表示をみて選ぶ。

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

