

Web 版糖尿病ミニ勉強会

テーマ：免疫について



みなさま、いかがお過ごしですか？

糖尿病教室(昼食会)が中止となり、現状再開が未定のままとなっています。そこでこの度、web 上でミニ勉強会として、お薦め料理などを紹介していきたいと思います。

今回はテーマとして免疫力を高めることに注目しました。身体全体の60~70%の免疫細胞が腸に存在しています。そのため、腸内環境を整えることが免疫機能を整えるために重要です。腸内環境をよくする食品として、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品(ヨーグルト、発酵食品など)、オリゴ糖や食物繊維を含む食品(野菜、果物、豆類など)があげられます。これらの食品をうまく摂り入れ、糖尿病の食事療法の原則である1日3食、主食、主菜、副菜を揃えたバランスの良い食事を心掛けてみましょう。

※今年度より当院ホームページにて、栄養コラムの掲載も始めました。栄養コラムでは、みなさんの役に立つ情報を発信していく予定ですので、そちらも今後活用していただくと幸いです。



★食事の時に気を配ること

・毎食、主食、主菜、副菜を揃えましょう！

主食

- ご飯、パン、麺から1品選びます。後述の主食の適量を参考にしましょう。
- 小麦粉使用の料理や芋類がある時は、主食量を控えめにしましょう！

主菜

- 魚介類、肉、卵、大豆製品から1品選びます。
- 揚げ物等、油の多い主菜は控えましょう。

副菜

- 野菜、きのこ、海藻・こんにゃくから1品以上選びます。
- 野菜はいろいろ取りあわせて、1日350g以上を目標に！

<レシピ紹介>

豚キムチ豆腐



★ワンポイント★

キムチは発酵食品です。塩分多いため食べすぎには注意！



●材料（1人前）●

★1

豚ももこま肉 40g
木綿豆腐 100g

★2

キムチ 30g
万能ねぎ 3g
ごま油 1ml
料理酒 1.5ml
しょうゆ 1.5ml

●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	1.67 単位
表 4	—
表 5	0.1 単位
表 6	0.11 単位
調味料	—

●作り方●

- ①豚肉は茹でて水気を切る。豆腐は食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切る。
- ②キムチは 1cm 幅に切り、万能ねぎは小口切りにする。★2 の材料を混ぜた後、肉とからめ合わせる。
- ③器に①の豆腐を盛り、②をのせる。

白身魚の 味噌マヨネーズ焼



★ワンポイント★

発酵食品の味噌を使用しています。



●材料（1人前）●

★1

たら 100g
塩 0.4g
こしょう 少々
小麦粉 8g
油 3ml

★2

西京味噌 8g
マヨネーズ 8g

★3

生しいたけ 10g
みつ葉 4g

●交換表単位●

表 1	0.4 単位
表 2	—
表 3	1 単位
表 4	—
表 5	1.1 単位
表 6	0.01 単位
調味料	0.2 単位

●作り方●

- ①魚に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
フライパンに油を熱し、白身魚を両面色よく焼く。
- ②アルミホイルで①を包み、★2 を混ぜ合わせたものを上にか
け、薄くスライスしたしいたけをのせる。
- ③180℃のオーブンで 15 分焼く。

即席漬け



★ワンポイント★

野菜は食物繊維が摂れて、腸内環境を整えます

●材料 (1人前) ●

なす	60 g
大葉	1 g
みょうが	3 g
白ごま	1 g
塩	0.4 g

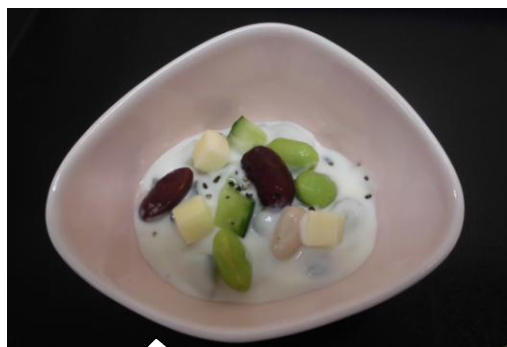
●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	—
表 4	—
表 5	0.07 単位
表 6	0.21 単位
調味料	—

●作り方●

- ①なすは 5mm 程度の半月切りにし、塩もみして水で洗い流す。
- ②大葉、みょうがを線切りにし、白ごまはする。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、塩で味を調える。

豆のヨーグルトサラダ



★ワンポイント★

豆類に食物繊維、ヨーグルトにビフィズス菌、チーズに乳酸菌が含まれます。
病院でも提供している料理です！

●材料 (1人前) ●

ビーンズミックス(茹)30 g (えんどう豆・ひよこ豆・大豆、各 10 g)	
きゅうり	10 g
ダイスカットチーズ	2 g
プレーンヨーグルト	15 g
マヨネーズ	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.2 g

●交換表単位●

表 1	0.33 単位
表 2	—
表 3	0.35 単位
表 4	0.13 単位
表 5	0.3 単位
表 6	0.03 単位
調味料	—

●作り方●

- ①きゅうりは豆と同程度の大きさのさいの目に切り、塩もみして水気をしぼる。
- ②プレーンヨーグルトの水分を、さらし等で切る。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、塩で味を調える。

YOGURT



納豆とほうれん草の 辛子和え



★ワンポイント★

納豆菌が腸内環境を整えます。

●材料 (1人前) ●

ほうれん草	80g
納豆	20g
だし汁	10ml
しょうゆ	3ml
練り辛子	お好みで

●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	0.50 単位
表 4	—
表 5	—
表 6	0.27 単位
調味料	—

●作り方●

- ①ほうれん草を茹でる。
- ②納豆をよくかき混ぜる。
- ③納豆とほうれん草を混ぜ合わせ、だし汁としょうゆを加える。好みに練り辛子を混ぜ合わせる。
(辛子は少し多めがお薦めです)



<主食の適量(1回分)>

指示カロリー	米飯	バターロール	食パン
1200・1300kcal	115g	約2ヶ	6枚切り1枚
1400kcal	150g		8枚切り2枚
1500・1600kcal	165g	約3ヶ	6枚切り2枚
1700kcal	185g		
1800・1900kcal	200g		
2000kcal	215g		

<料理の単位配分>

料理名	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	塩分
豚キムチ豆腐			1.67		0.10	0.11		1.10
白身魚の味噌マヨネーズ焼	0.40		1.00		1.10	0.01	0.20	1.50
即席漬け					0.07	0.21		0.40
豆とヨーグルトサラダ	0.33		0.35	0.13	0.30	0.03		0.50
納豆とほうれん草の辛子和え			0.50			0.27		0.40