

第2回 Web 版糖尿病ミニ勉強会 テーマ：食物繊維について



みなさま、いかがお過ごしですか？
今回の勉強会はテーマとして、食物繊維に注目しました。

人の消化酵素では消化されない、食品中の難消化成分が食物繊維です。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があり、それぞれ異なる働きをします。

水溶性食物繊維には、糖分の吸収を抑制し、血糖値の急上昇を防ぐ働きがあります。また、コレステロールの吸収を抑制するなどの働きもあり、穀類・果物・豆類などに多く含まれます。不溶性食物繊維には、便を軟らかくして排出を楽にしたり、腸内の有害物質を吸着、排出するなどの働きがあり、熟した果物・海藻類などに多く含まれます。

ひと昔前の日本人の食生活は、穀類や野菜が豊富で、食物繊維の摂取量も十分でした。しかし食生活の欧米化により、最近では食物繊維不足の傾向にあります。意識して水溶性、不溶性、両方の食物繊維を摂取するようにしましょう。

	18～64歳	65歳以上
男性	21 g 以上	20 g 以上
女性	18 g 以上	17 g 以上

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より
1日あたり必用量



★食事をとるときの基本

・毎食、主食、主菜、副菜を揃えるよう心掛けましょう！

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>

ビビンバ風どんぶり



一品で、主菜と野菜が摂れるメニューです。
主食は、自分のエネルギーに合った分量を食べましょう。

●作り方●

- ①挽き肉はほぐしながら炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ②ズッキーニは薄い輪切りにし、塩でもんでかたく水切りする。ミニトマトは横半分に切る。もやしは茹でておく。なすは縦半分に切ってから暑さ 5mm のななめ切りにし、ごま油で炒め料理酒を振って透き通るまで炒める。
- ③★の調味料で②の具材それぞれに味をもみ込む。
- ④器にご飯を盛り、全ての具材を乗せて、コチュジャンを添える。

●交換表単位●

表 1	150g で 3 単位
表 2	—
表 3	1.5 単位
表 4	—
表 5	0.47 単位
表 6	0.5 単位
調味料	0.19 単位
繊維	ごはん込みで 3.2g

●材料 (1 人前) ●

ごはん	適量
牛もも挽き肉	60g
ごま油	1ml
しょうゆ	3ml
にんにく	0.5g
こしょう	少々
ズッキーニ	40g
塩	0.1g
ミニトマト	30g
もやし	20g
なす	60g
ごま油	1ml
料理酒	0.5ml
★白すりゴマ	1g
ごま油	2 ml
塩	0.8g
こしょう	少々
コチュジャン	6g

タラの おろしポン酢のせ



★ワンポイント★
きのこ類を加えると、さらに繊維量がアップします。

●材料 (1 人前) ●

タラ	60g
料理酒	3ml
塩	0.2g
片栗粉	3g
油	1ml
玉葱	10g
水菜	20g
大根	60g
万能葱	3g
味ポン	5ml
レモン	10g(1/10 個)

●交換表単位●

表 1	0.15 単位
表 2	0.07 単位
表 3	0.6 単位
表 4	—
表 5	0.1 単位
表 6	0.32 単位
調味料	0.04 単位
繊維	2.2g



●作り方●

- ①タラに料理酒、塩を振り、水気をふいて片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱して、①をキツネ色になるまで焼く。
- ③水菜は 2~3cm の長さに切り、玉葱は薄切りにして皿に盛る。
- ④③の上に②を盛り、おろした大根と小口切りした万能葱を散らし、ポン酢をかけて、くし形に切ったレモンを添える。

卵の花炒り



★ワンポイント★

ざるそば、そうめんなど、主菜なしで食べてしまうようなメニューの時に、主菜として利用するのも良いでしょう。大豆製品は繊維の多い、主菜となる食品です。

●材料 (1 人前) ●

卵の花	40g
油揚げ	5g
ほうれん草	10g
人参	8g
溶き卵	10g
油	3ml
出し汁	10ml
みりん	2ml
しょうゆ	4ml

●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	0.95 単位
表 4	—
表 5	0.3 単位
表 6	0.06 単位
調味料	0.06 単位
繊維	4.5g

●作り方●

- ①油揚げは湯通しして油抜きし、短冊切にする。
- ②ほうれん草は茹でて 1cm 長さに切る。人参は薄めのいちよう切りにする。
- ③油で卵の花を焦げないようにから炒りし、油揚げと人参、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒る。
- ④溶き卵を入れて火が通ったら、最後にほうれん草を加えてひと炒りする。

切干の洋風炒め



★ワンポイント★

切干大根を洋風の味付けにした 1 品です。
病院でも提供している料理です！

●材料 (1 人前) ●

切干大根(乾燥)	6g
黄ピーマン	20g
にんにく	0.05g
オリーブ油	1ml
料理用白ワイン	2ml
コンソメ(乾燥)	0.3g
バジル粉(乾燥)	0.1g

●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	—
表 4	—
表 5	0.1 単位
表 6	0.19 単位
調味料	0.02 単位
繊維	1.5g

●作り方●

- ①切干大根は 30 分水に漬けて戻し、3cm の長さに切って、軟らかくなるまで下茹でする。
- ②黄ピーマンも同じくらいの長さに細切りする。
- ③みじん切りにしたにんにくを、オリーブ油で炒め、茹干大根と黄ピーマンを加えてよく炒める。
- ④料理用白ワインを加え、コンソメを振って炒め合わせ、最後にバジル粉を振る。



枝豆とひじきのサラダ



★ワンポイント★

枝豆も表3の食品となりますが、少量ならば野菜と考えます。今回の分量は表3として計算しています。

●材料 (1人前) ●

茹で枝豆(さやから出す)	15g
ひじき(乾燥)	3g
人参	15g
生姜	3g
しょうゆ	4ml
こしょう	少々

●交換表単位●

表1	—
表2	—
表3	0.25 単位
表4	—
表5	—
表6	0.06 単位
調味料	—
繊維	2.9g

●作り方●

- ①ひじきは10分、水で戻しておく。
- ②枝豆は茹でてさやから出す。
- ③人参は細切りにして下茹でしておく。
- ④ひじきと人参を茹でて、火が通ったらザルに上げ、水にさらして冷ました後、水気を良く切っておく。
- ⑤おろし生姜と調味料を合わせ、④に加えて味付けする。

<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
ビビンバ風どんぶり	3.00		1.50		0.47	0.50	0.19	1.77
タラのおろしポン酢のせ	0.15	0.07	0.60		0.10	0.32	0.04	0.58
卵の花炒り			0.95		0.30	0.06	0.06	0.60
切干の洋風炒め					0.10	0.19	0.02	0.13
枝豆とひじきのサラダ			0.25			0.06		0.60