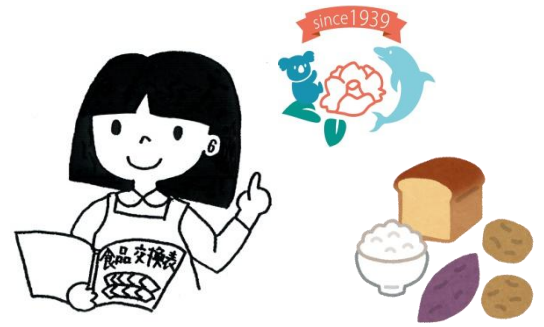


# 第3回 Web 版糖尿病ミニ勉強会 テーマ：地中海料理



みなさま、いかがお過ごしですか？今回の勉強会のテーマは地中海料理です。  
地中海料理とは、イタリア、ギリシャ、スペインなどの地中海沿岸の国々の人が食べている伝統的な料理で、特徴として次のようなことが挙げられます。

- ・果物や野菜を豊富に使う・・・食物繊維やポリフェノールが豊富
  - ・豆類、未精製の穀物をよく使う・・・食物繊維が豊富
  - ・乳製品や肉よりも魚を多く使う・・・
  - ・肉は鶏肉を多く使う・・・
  - ・オリーブオイル、ナッツをよく使う・・・
- 悪玉コレステロール値を上げる飽和脂肪酸が少なく、悪玉コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸が豊富

このように地中海料理は食物繊維やポリフェノールが豊富で、理想的な脂肪酸組成になりやすいという特徴があります。このようなことが要因となり、地中海料理を食べている人は、心疾患、肥満、糖尿病、がんのリスクが低下するという報告もあります。

注意点はオリーブオイルの使い方です。「体に良い油」として有名なオリーブオイルですが、1gあたりのエネルギーはバターなど他の油と変わりありません。摂り過ぎると肥満の要因になることは同じですから、注意しましょう！

また果物に関しても適量を守るようにしましょう。（1日1単位まで）

出典：健康長寿ネット 他

## ★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>

### 魚介のラグーパスタ



魚介で作るミートソース風パスタです  
ラグーとは「煮込み」のことです！

#### ●作り方●

- ①にんにく、たまねぎはみじん切り、なすは半月切り、きのこは一口大にほぐす。なすは水にさらし、あく抜きをする。
- ②たらも刻んでおく。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で加熱する。
- ④香りが立ってきたら、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ってきたら、かに缶とたらを入れ、白ワインを加えてふたをして蒸す。
- ⑥ホールトマト缶、なす、しめじ、まいたけ、塩を加えて煮込む。
- ⑦スパゲッティを塩ゆでし、皿に盛って⑥をかける。生または乾燥のバジルをお好みで。

#### ●交換表単位●

表 1	茹 150g で 3 単位
表 2	—
表 3	0.98 単位
表 4	—
表 5	0.2 単位
表 6	0.57 単位
調味料	0.15 単位

#### ●材料 (1 人前) ●

スパゲッティ	適量
たら	60g
かに (缶詰)	30g
ホールトマト缶	70g
たまねぎ	50g
なす	45g
まいたけ	30g
しめじ	30g
にんにく	6g
白ワイン	15g
オリーブオイル	2g
塩	0.8g
バジル(乾燥)	適量



### 金目鯛のアクアパッツァ



#### ●作り方●

- ①金目鯛に塩を振って下味をつける。
- ②パプリカは一口大、ブロッコリーは小房に分け、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが立つまで弱火で加熱する。
- ④金目鯛を皮を下にして入れ、中火にし、こんがりするまで焼く。
- ⑤ひっくり返したら白ワインを加え、水、ミニトマト、パプリカ、ブロッコリーを加える。
- ⑥煮汁をかけながら 3~4 分煮て、塩こしょうで味付けする。

#### ●材料 (1 人前) ●

金目鯛	60g
塩	0.1g
ミニトマト	45g
黄パプリカ	40g
ブロッコリー	25g
にんにく	3g
オリーブオイル	2g
白ワイン	15ml
水	25ml
塩	0.8g
こしょう	少々

#### ●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	1.0 単位
表 4	—
表 5	0.2 単位
表 6	0.38 単位
調味料	0.15 単位

アクアパッツァとは  
魚をオリーブオイルでソテーし、  
トマトや水などで煮込んだイタリア  
料理です♪他の魚でも OK!

## さっぱりカプレーゼ



### ●材料 (1人前) ●

トマト	80 g
カッターチーズ	20 g
バジル	1 g
オリーブオイル	2 g

### ●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	0.25 単位
表 4	—
表 5	0.2 単位
表 6	0.27 単位
調味料	—

### ●作り方●

- ① トマトは一口大に切る。
- ② 皿にトマトを並べ、カッターチーズをのせる。
- ③ オリーブオイルをかけ、バジルを飾る。

### ★ワンポイント★

通常はモッツァレラチーズですがカッターチーズに変えることでカロリーダウンできます♪  
塩は加えなくてもチーズの塩分で食べられます



## マッシュルームの サラダ



### ●材料 (1人前) ●

ベビーリーフ	30 g
マッシュルーム	15 g
塩	0.1 g
レモン果汁	1.5 g
オレンジ	50 g
オリーブオイル	2 g
ルズ・レモン果汁	5 g
塩	0.2 g
黒こしょう	少々

### ●交換表単位●

表 1	—
表 2	0.36 単位
表 3	—
表 4	—
表 5	0.2 単位
表 6	0.1 単位
調味料	—

### ●作り方●

- ① マッシュルームは薄切りにして塩とレモン汁をまぶしておく。
- ② オレンジは皮をむいて房の中身だけを取る。房を取った残りは汁をしぼって、その汁をドレッシングに使う。
- ③ ドレッシングはオリーブオイル、オレンジ果汁とレモン果汁、塩を混ぜて作る。
- ④ ベビーリーフ、オレンジ、マッシュルームを盛り付け、ドレッシングをかけ、こしょうを振る。

### ★ワンポイント★

きのこや果物を使うのも地中海料理の特徴です！生のマッシュルームもおいしいですよ♪

## 焼きりんご



### ★ワンポイント★

生の果物も良いですが、  
手を加えて低カロリーのスイーツに♡

### ●材料 (1人前) ●

りんご	75 g
バター	2 g
ラカント	3 g
シナモンやナツメグ	少々

### ●交換表単位●

表 1	—
表 2	0.5 単位
表 3	—
表 4	—
表 5	0.2 単位
表 6	—
調味料	—

### ●作り方●

- ①りんごを1cm 弱の輪切りにする。芯は型抜き等で抜く。  
(半月切りにしても良い。)
- ②フライパンにバターとラカントを入れ、弱火にかける。
- ③バターがとけたらりんごを入れ、弱火で両面焼く。
- ④皿に盛り付け、お好みでシナモンやナツメグを振る。

### <主食の適量(1回分)>

指示カロリー	米飯	スパゲッティ(乾麺)	食パン
1200・1300kcal	115g	45g	6枚切り1枚
1400kcal	150g	60g	8枚切り2枚
1500・1600kcal	165g	65g	
1700kcal	185g	75g	6枚切り2枚
1800・1900kcal	200g	80g	
2000kcal	215g	85g	

### <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
魚介のラグーパスタ	3.00		0.98		0.20	0.57	0.15	1.90
金目鯛のアクアパッツァ			1.00		0.20	0.38	0.15	0.90
さっぱりカプレーゼ			0.25		0.20	0.27		0.20
マッシュルームのサラダ		0.36			0.20	0.10		0.30
焼きりんご		0.50			0.20			0.06