

## 第4回 Web版糖尿病ミニ勉強会 テーマ：秋暑の食事



みなさま、いかがお過ごしですか？

今回のテーマは夏から秋にかけて疲れた体でも食べやすいさっぱりしたお料理です。近年の夏は暑さが厳しくなり、夏バテにより食欲も低下しやすいと思います。食べやすいからとめん類だけなど炭水化物に偏った食事になっていませんか？

バランスよく食事を摂取することで血糖値を安定させるだけではなく、必要な栄養素が補給でき、暑さで疲れた身体の疲労回復にも繋がります。

これからは「食欲の秋」に差し掛かっていきます。暑さが和らいできると食べすぎにも注意が必要です。暑さも残るこの時期は以下の内容を注意して食事をするようにしてみましょう。

### ★食事の注意点★

- ・炭水化物に偏った食事になっていませんか？  
⇒炭水化物だけの食事に偏るとたんぱく質やビタミン類が不足します。普段以上に主食・主菜・副菜の摂取を心がけましょう。
- ・食事の回数、特に朝食は抜けていませんか？  
⇒エネルギーや食事から得る水分量も減ってしまいます。血糖コントロールのためにも1日3食の食事をとりましょう。
- ・嗜好品や果物が増えていませんか？  
⇒食欲がないからと冷たいジュースやアイス等とっていませんか？果物もおいしい季節です。食べすぎていませんか？摂取頻度や量を確認しましょう。

### ★食事をするときの基本

・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>

### 秋鮭の炊き込みご飯



#### ●交換表単位(1人分)●

表 1	米 75g で 3 単位
表 2	—
表 3	0.5 単位
表 4	—
表 5	—
表 6	0.06 単位
調味料	—

#### ●材料 (米 2 合分) ● (4人分)

A	米	2 合
	秋鮭	120 g
	しめじ	50 g
	塩	2 g
	うす口醤油	5ml
B	料理酒	5ml
	昆布	5 g
	生姜	10 g
	みつば	10 g

おかずと一緒に食べることを想定して味付けは薄めです。  
主食は自分のエネルギーにあった量を食べましょう。  
おかずの表 3 の量に注意しましょう！

#### ●作り方●

- ①鮭は一口大にほぐす。しめじもほぐして置いておく。
- ②お米を炊飯器にセットし、A の具材を入れる。炊くお米に合わせて水を入れ、かき混ぜた上にカットした乾燥昆布を乗せて炊く。
- ③生姜を千切りにする。みつばは 2cm 程度で切っておく。
- ④炊き終わったら、B を加え混ぜる。



### 豚肉葱ソースがけ



#### ●材料 (1人前) ●

豚ももスライス	60 g
ねぎ	10 g
おろし生姜	0.3 g
ポン酢しょうゆ	5.8ml
料理酒	3ml
みりん	2.5ml
大根	50 g
人参	5 g
小ねぎ	2 g

#### ●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	1.0 単位
表 4	—
表 5	—
表 6	0.19 単位
調味料	0.09 単位

豚肉には疲労回復効果のある  
ビタミンB1 を多く含みます。

#### ●作り方●

- ①ねぎはみじん切り、大根と人参は千切りにする。小ねぎは小口切りにしておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、豚肉を茹でる。大根・人参と水 50ml 程度を耐熱皿に入れ軽くラップをかけ 600W で 3 分程度火を通す。硬いようであれば 1 分追加する。葱も別の器に入れ電子レンジで 30 秒ほど加熱する。
- ③茹でた肉・ねぎ・おろし生姜・料理酒・みりんを混ぜる。ポン酢しょうゆ 2/3 程度をここで混ぜる。
- ④余ったポン酢しょうゆで大根と人参を和える。
- ⑤大根と人参を下に、調味料を和えた肉を上へのせ小ねぎをのせる。

## サツマイモのみそ汁



いも類はご飯など主食の仲間です。  
主食の摂取量が減っている時は、  
いも類で補うこともできます。

### ●材料 (1人前) ●

さつまいも(皮付)	30 g
玉ねぎ	40 g
みそ	8 g
だし汁	150ml

### ●交換表単位●

表 1	0.43 単位
表 2	—
表 3	—
表 4	—
表 5	—
表 6	0.13 単位
調味料	0.2 単位

### ●作り方●

- ①さつまいもは3~5mmのイチョウ切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②さつまいもは5分ほど水にさらし、水を切っておく。
- ③鍋にさつまいもと玉ねぎとだし汁を入れ中火で火にかける。沸騰したら3~5分加熱する。さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
- ④さつまいもに火が通ったら弱火にしてからみそを溶き入れる。

## きゅうりの華風漬け



野菜不足時の1品として簡単に作れ、  
さっぱり食べやすいです。  
にんにくやねぎ類に含まれるアリシン  
はビタミンB1の吸収を助けます。

### ●材料 (1人前) ●

きゅうり	60 g
おろしにんにく	0.5 g
おろし生姜	0.5 g
ねぎ	5 g
砂糖	2 g
ごま油	0.8ml
酢	5ml
しょうゆ	5ml

### ●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	—
表 4	—
表 5	0.05 単位
表 6	0.22 単位
調味料	0.1 単位

### ●作り方●

- ①きゅうりは乱切り、ねぎはみじん切りにする。
- ②切った野菜と調味料を同じ器に入れ混ぜる。



# フルーツとヨーグルト のシャーベット



さっぱり甘いものを食べたい時に  
甘いアイス類ではなく手作りシャーベ  
ットで低カロリーに抑えましょう。  
ここではりんごを使っていますが、季  
節に合わせた果物で作ってください！

## ●材料 (1人前) ●

すりおろしりんご 50g  
無糖ヨーグルト 75g  
人工甘味料(液体) 15ml

## ●交換表単位●

表 1	—
表 2	0.36 単位
表 3	—
表 4	0.63 単位
表 5	—
表 6	—
調味料	—

## ●作り方●

- ①切った果物をすりおろすまたはミキサーにかける。
- ②材料をすべて混ぜて1時間冷凍する。
- ③フォークなどでぐちゃぐちゃに混ぜる。
- ④30分冷凍庫に入れる。(作る量に合わせて冷凍時間は調整してください)



## <主食の適量(1回分)>

指示カロリー	米飯	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
秋鮭の炊き込みご飯	3.00		0.50			0.06		0.91
豚肉葱ソースがけ			1.00			0.19	0.09	0.94
サツマイモのみそ汁	0.43					0.13	0.20	1.32
きゅうりの華風漬け					0.05	0.22	0.10	0.90
りんごとヨーグルトのシャーベット		0.36		0.63				0.08