

第6回 Web 版糖尿病ミニ勉強会 外食・中食について



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外食・中食(お惣菜やお弁当等を購入して自宅で食べること)についてです。

外食・中食のメニューは、炭水化物(ごはん、麺類、パンなど)とたんぱく質(肉、魚など)だけの組み合わせが多く、野菜が不足しがちです。また、揚げ物や濃い味付けなど、高エネルギーとなる調理方法も多いので注意が必要です。

今回は外食・中食を利用するときのポイントと、不足しがちな野菜を手軽に補えるメニューを紹介します。

ポイント 主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルにしましょう



主菜 表3

おもにたんぱく源となるおかず
肉、魚、卵、大豆製品など

主食 表1

おもに炭水化物
ごはん、麺類、パンなど

副菜 表6

おもにビタミンや
ミネラル源となるおかず
野菜、キノコ類、海藻など



図の中の表1、表3、表6は糖尿病の食品交換表のグループのことを表しています。
糖尿病の食品交換表を利用することで、バランスの良い食事の献立が立てることができます。
詳しくは最後のページをご参照ください。



1 食のうち炭水化物が重ならないようにしましょう

炭水化物と炭水化物の組み合わせは糖質量が多くなり、体の負担が大きくなります。血糖値が急上昇してしまうため注意しましょう。



炒飯
表 1



餃子
表 1・表 3

餃子の皮は表 1



パスタ
表 1



ポテトサラダ
表 1・表 6

じゃが芋は表 1



そば
表 1



天ぷら
表 1・表 3・表 6

天ぷらの衣は表 1



単品を選ぶときは、具材の多いものを選び、
野菜のおかずをプラスするなどの工夫をしましょう

例：単品を選ぶときは野菜の多い中華丼やちゃんぽんがおすすめです。



中華丼

ご飯	表 1
卵・肉	表 3
野菜・きくらげ	表 6



ちゃんぽん

麺	表 1
えび・かまぼこ	表 3
野菜	表 6

例：かつ丼を少し残して、その分野野菜の副菜を 1 品追加しましょう。



表 1・表 3



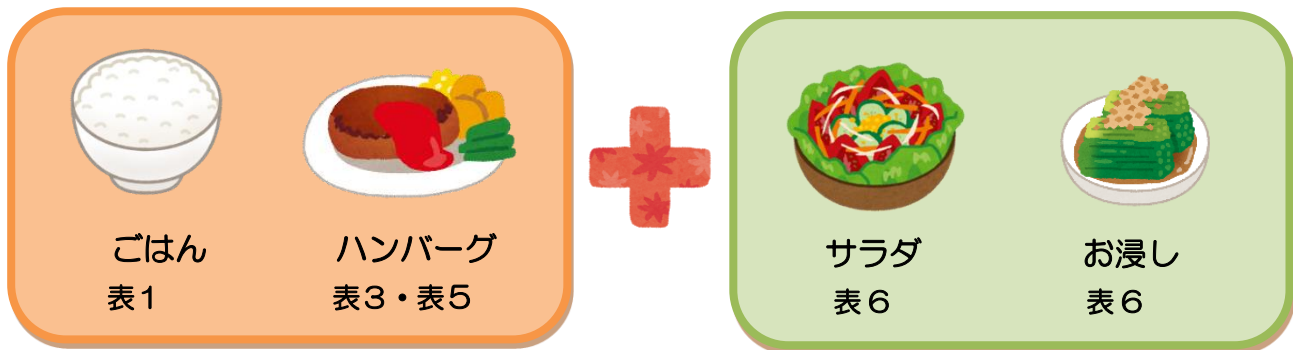
表 6





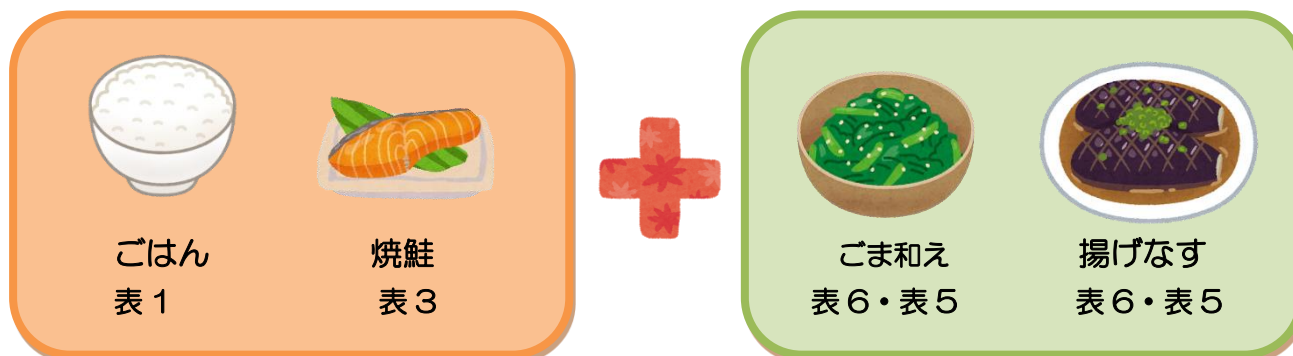
メインの主菜に合わせて副菜を調整しましょう

例：主菜をハンバーグにしたとき



ハンバーグのソースがデミグラスソースやケチャップソース等エネルギーが高いものを使用している場合、サラダは「ノンオイルドレッシング」を使用し、副菜のエネルギーを抑えましょう！

例：主菜を焼鮭にしたとき



焼鮭で油を使わない分、野菜料理で油やごまを使用し、必要分のエネルギーを補いましょう！



コンビニやスーパーでお惣菜等を購入した時は、栄養成分表示でエネルギーを確認するようにしましょう。

また、外食でもエネルギー量が表示されている場合がありますので、確認する習慣を付けましょう。



栄養成分表示(100g当たり)	
熱量.....0kcal	炭水化物.....99.8g
たんぱく質...0.2g	-糖質.....99.8g
脂質.....0g	-糖類.....0g
	-食物繊維.....0g
	食塩相当量...0g

参考文献：おいしく食べてエネルギーダウン

<レシピ紹介>

中食では表 1 表 3 多く、表 6 不足しがちです。

足りない表 6 を補うために、病院で提供している野菜料理を紹介します。

作り置きにも向いているため、多めに作って中食の際の副菜にもおすすめです。

人参しりしり



病院食でも提供されているメニューです。
ごま油の風味でおいしく召し上がれます。

●作り方●

- ①人参の皮をむき千切りする
- ②切った人参をごま油で炒めてしんなりしたら調味料を加える
- ③溶いた卵を加えて炒める

●材料（5 人分）●

卵(S) 25g(半量)
人参 200g(1 本程度)
塩 0.1g
胡椒 0.05g
ごま油 3g

●交換表単位(1 人分)●

表 1	—
表 2	—
表 3	0.10 単位
表 4	—
表 5	0.06 単位
表 6	0.40 単位
調味料	—

ドレッシング和え



ポッカレモンのさっぱりした風味で夏場にもぴったりの病院食のメニューです。
患者にもとても人気のメニューです。

●作り方●

- ①野菜を切り茹でる
- ②野菜の水気を切り、帆立水煮缶と合わせ調味料を加え混ぜ合わせる

●材料（5 人前）●

帆立水煮缶 20g
白菜 400g
人参 50g
塩 0.1g
油 10g
ポッカレモン 15g

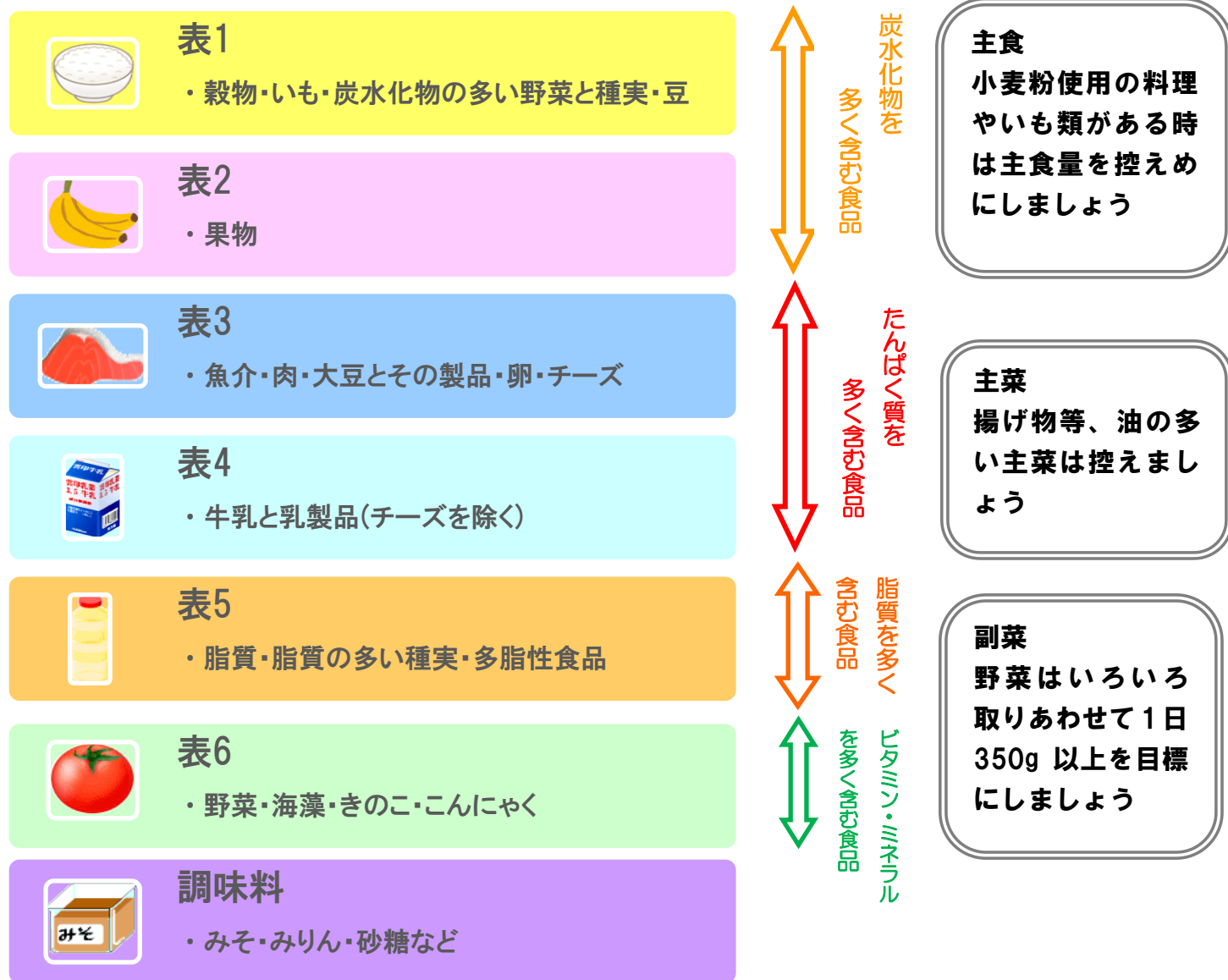
●交換表単位(1 人分)●

表 1	—
表 2	0.02 単位
表 3	0.05 単位
表 4	—
表 5	0.20 単位
表 6	0.90 単位
調味料	—

★食品交換表とは

食品交換表では、私たちが日常食べている多くの食品を、含まれる栄養素によって6つの食品グループ(表)と調味料に分けて考えます。

主食・主菜・副菜となる、表1・表3・表6は朝食・昼食・夕食ほぼ均等に配分し、表2・表4・表5・調味料はその日の料理に合わせて朝食・昼食・夕食に分けましょう。



前回の第5回 Web 版糖尿病ミニ勉強会にて
食品交換表について、さらに詳しく解説しています。
よろしければそちらもご参照ください。