

～糖尿病のひとも、そうでないひとも～

作ってみてね

カロリー・塩分控えめ、野菜たっぷり

ヘルシーメニュー集

糖尿病食事療法のための食品交換表の単位表付き

～メニュー～

- 魚の生姜だれ
- 鶏肉の南蛮漬け
- 魚のみぞれ煮
- きのこと入り麻婆豆腐
- 豚肉のこんにゃく巻き焼き
- きこのトマト煮
- トマトとなすのマスタード和え
- 小松菜の蒸し煮
- 和風ラタトゥイユ
- 切干大根とひじきのミルク煮

野菜が
いっぱい



小田原地区糖尿病週間行事実行委員会
神奈川県栄養士会第5県民活動事業部会

糖尿病と食事について

*糖尿病の食事は特別な食事は必要ありません。食べてはいけない食品もありません。糖尿病の食事は過食や偏食をせずに規則正しく食べることが基本です。家族みんなが同じメニューで食べられる健康食です。

ポイント1

あなたに合ったエネルギー量をとります

1日に必要なエネルギー量は年齢、性別、身長、体重、活動量、血糖値、合併症の有無などによって一人ひとり違います。主治医からのエネルギー量の指示があります。(通常、男性で1400～2000kcal、女性で1200～1600kcalくらいです。)



ポイント2

栄養バランスに気をつけます

エネルギー量を守りながら、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など身体に必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。



○朝、昼、夕食の量を均等にして規則正しく

食事を抜いたり、まとめて食べたりするとインスリンの分泌のパターンが乱れたり、膵臓への負担が増えます。



○ゆっくりよく噛み、腹八分目にする

満足感が増して食べすぎを防ぐことができます。

○食品はまんべんなくいろいろ食べる

食べてはいけないもの、多く食べたほうがよいものはありません。毎日いろいろな種類の食品を適量食べましょう。炭水化物の減らしすぎは、たんぱく質や脂質のとりすぎにつながり、糖尿病性腎症につながりますので注意しましょう。

○野菜類(きのこ、海藻も含む)を毎食しっかりとる

野菜類はエネルギーが低く、食物繊維のほかにもビタミン、ミネラルが豊富です。毎食両手に1杯程度はとりましょう。

○脂肪の多い食品や油の多い料理はひかえる

少量でエネルギーが高いので脂肪を多く含む食品や油の多い料理の品数をおさえましょう。

○嗜好品はルールを守る

アルコールやお菓子類は、とらないことが基本ですが、医師、管理栄養士に相談してください。

鶏肉の南蛮漬け（主菜）

材 料	分量(g)	備 考
A 鶏むね肉	140g	皮なし
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2	
B 酢	大さじ4/5	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2/3	
水	12cc	
赤唐辛子	適量	
長葱	80g	
ごま油	小さじ2	

作り方

- ①Aの鶏肉は一口大にそぎ切りにし、こしょうをもみ込み、小麦粉をまぶす。
- ②長葱は斜め薄切りにし、赤唐辛子は輪切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて火にかけ、①の鶏肉を焼く。
- ④

※分量は2人分です。

1人分栄養価

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分相当量
		0.9		0.4	0.13	0.05	0.9



ポイント

鶏むね肉は皮を取ることでカロリーを減らすことができます！！

酢を使うことで塩分を減らせます。お好みで他の野菜を入れるのもおすすめです。

鮭のみぞれ煮

材 料	分量(g)	備 考
生鮭	2切	1切=60g
小麦粉	小さじ2	
水	大さじ4	
しょうゆ	小さじ2	
A みりん	小さじ2	
生姜	1かけ	
大根	160g	
ねぎ	20g	
ごま油	小さじ2	

作り方

- ①生鮭は水気を拭いて小麦粉をまぶす。
大根はすりおろし、水気を切る。ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、①の鮭を両面こんがり焼く。
- ③生姜はスライスする。鍋にAを入れて煮立て、②の魚と大根おろし、生姜を入れてフタをする。
- ④大根おろしが温かくなったらねぎをちらし、皿に盛り付ける。

※分量は2人分です。

1人分栄養価

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分相当量
		1.2		0.4	0.30	0.2	



ポイント

大根でさっぱりと食べられて野菜をしっかり摂ることができます。

魚をこんがり焼くと風味がよくなります。

他の魚でもお試しください！！

きのこ入り麻婆豆腐（主菜）

材 料	分量(g)	備 考
木綿豆腐	200g	
えのき	80g	
しめじ	80g	
豚赤身挽肉	60g	
生姜	少々	
長葱	60g	
A	豆板醤	小さじ2/3
	みそ	大さじ1/2
	だし汁	120cc
	片栗粉	小さじ1
	ごま油	小さじ2

作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包んで30分ほどおき水気を切って1cm厚さに切る。えのきは半分に切りほぐし、しめじは石づきを取ってほぐす。生姜はみじん切り、長葱はみじん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱して、生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら豚ひき肉を入れて炒める。えのき、しめじを加えてさらに炒め、しんなりしたら豆腐、Aを加えて混ぜ合わせ、弱火にして1分くらい煮る。
- ④豆腐は温まったら、長葱を加えて中火でひと煮する。

※分量は2人分です。

1人分栄養価

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分相当量
0.1		1.5		0.4	0.1	0.11	0.8



ポイント

きのこが入れるとボリュームがあって食べごたえがあります！！

ピリ辛にすると塩分が少なくても気になりません。

きのこ類はお好みで増やすのもおすすめです。

豚肉のこんにゃく巻き焼き (主菜)

材 料	分量(g)	備 考
豚もも肉薄切り	1 2 0 g	8 枚
こんにゃく	2 0 0 g	
エリンギ	8 0 g	
青しそ	8 枚	
薄力粉	小さじ 2 / 3	
A	だし汁	大さじ 4
	赤みそ	大さじ 1
	酒	小さじ 2
	さとう	小さじ 1
	ごま油	小さじ 2
油	小さじ 1	

作り方

- ①こんにゃくは切り込みを入れて肉 1 枚に対して 2 枚になるように切ってゆでる。
エリンギは縦に薄切りにする。
- ②鍋にAと①のこんにゃくを入れて火にかけて味がしみるくらいまで煮て冷ましておく。
- ③豚肉を広げて薄力粉をふる、青しそ、②の順にのせて巻く。表面にも薄力粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンでエリンギと一緒に焼く。
- ④②の残った汁を火にかけて煮詰め、③を皿に盛り、煮詰めた汁をかける。

※分量は 2 人分です。

1 人分栄養価

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	塩分相当量
0. 1		1. 0		0. 6		0. 2 2	1. 0



ポイント

脂が少なめの豚もも肉にこんにゃくを巻いてあるのでボリュームはありますが、カロリーは控えめなメニューです！！

よく噛んで食べるので満腹感もあります。

切干大根とひじきのミルク煮（副菜）

材 料	分量(g)	備 考
切干大根	6 g	
ひじき	6 g	
油揚げ	4 g	
人参	10 g	
ピーマン	10 g	
バター	小さじ1/2	
牛乳	40 c c	
だし汁	60 c c	
白ごま	小さじ2/3	
キヌサヤ	4 g	
酒	小さじ2	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1と1/3	

※分量は2人分です。

作り方

- ①切干大根とひじきはたっぷりの水で戻す。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。
- ③人参とピーマンは千切りにし、キヌサヤは色よくゆでて千切りにする。
- ④鍋にバターを入れて火にかけ、人参を炒めて、水気を切った①の切干大根とひじき、②の油揚げの順に炒め、だし汁、牛乳、酒、さとう、みりん、しょうゆを加えて落しぶたをして中火で20分ほど煮る。ピーマンを加えて煮汁がなくなるまで煮つめる。
- ⑤白ごま、キヌサヤを加えてさっと混ぜ合わせる。

1人分栄養価

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分相当量
		0.1	0.2	0.15	0.15	0.2	0.6



ポイント

煮物に牛乳を入れることで味がまろやかになります。切干大根とひじきはカルシウムが豊富ですが、牛乳を入れることでさらにカルシウムを摂ることができます！！