

# 食事をしながら健康教室（第64回）



## 糖尿病の予防



～私に必要なエネルギーは？食事療法のポイント～



### ◆糖尿病を防ぐ食事のポイント◆



1. 適正な体重維持のため食事量を制限する
2. 炭水化物・脂質に偏らず1日3食規則正しく食べる
3. ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取を増やす
4. よく噛んでゆっくり食べる
5. 間食は控える

**1日3食バランスの良い食事を摂りましょう！**



<b>マグネシウム</b>	代謝に関係する酵素の活性化、糖質の代謝を助ける 玄米、雑穀米、ごま、アーモンド、大豆、ほうれん草 など
<b>ビタミンB1</b>	糖質の分解、エネルギーに変える働きを助ける 豚ヒレ、豚もも、うなぎ、玄米、発芽米、大豆 など
<b>ビタミンB2</b>	脂質の代謝を促進 豚ヒレ、豚レバー、牛レバー、鶏レバー、いわし、牛乳 など
<b>ビタミンC</b>	細胞の老化を防ぎ、エネルギー代謝の低下を防ぐ ブロッコリー、赤パプリカ、ほうれん草、柑橘類 など
<b>食物繊維</b>	胆汁酸を吸着しコレステロールの低下、血糖上昇を緩やかにする 玄米、雑穀米、ごぼう、こんにゃく、きのこ、海藻類 など
<b>その他 (注目成分)</b>	糖質の代謝を促進(アリシン)：にんにく 新陳代謝を活性化(ショウガオール)：生姜

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
発芽玄米ご飯 	米 発芽玄米	80g(1/2合) 40g(1/4合)	①白米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と発芽玄米を入れ、水を加えたのち30分浸水させ、炊飯スタート。※使用する米に合わせて水分量調整 ③炊き上がったら、底から大きく混ぜ、盛り付ける。
豆腐の 豚肉巻き 	木綿豆腐 豚もも(薄切り) 小麦粉 塩こしょう 玉ねぎ 葉ねぎ にんにくチューブ 生姜チューブ 濃口醤油 酢 はちみつ 料理酒 水 キャベツ ミニトマト	150g(1/2丁) 120g(6枚) 2g(小1) 少々 80g(1/2玉) 10g 0.5g 1g 14g(小2強) 6g(小1) 3g(小1/2) 15cc 少量 100g(2枚) 30g(4個)	【下準備】 ・豆腐は6等分(豚肉で巻きやすい大きさ)に切り、ペーパータオルの上に豆腐を並べ30分程おいて水を切る。 ・玉ねぎをみじん切り、葉ねぎは輪切りにする。 ・Aを混ぜ合わせる。 ・キャベツは千切りにする。 ①豚肉を一枚ずつ縦長に広げ、手前に豆腐を1切れずつのせて巻き、塩こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。 ②フッ素加工のフライパンを中火で熱して、①を巻き終わりを下にして並べる。 ③両面2分程度ずつ焼き、焼き色が付ける。 ④③のフライパンに玉ねぎとAを加え、水分を飛ばしながら煮詰める。 ⑤器に線キャベツを敷き、その上に④を載せ、ねぎを散らす。 ⑥トマトを添える。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
パプリカマリネ 	アスパラ 赤パプリカ 黄パプリカ 酢 オリーブ油 砂糖 レモン汁 塩	40g(4本) 40g(1/2個) 40g(1/2個) 6g(小1強) 4g(小1) 2g(小1弱) 2g 0.2g	<b>【下準備】</b> ・アスパラガスは袴をとりさっと湯がき、冷まして2cmに斜めに切る。 ・パプリカを2～3cm角に切る。 ・Bを混ぜ合わせておく。 ①アスパラとパプリカをジッパー付きの袋に入れ、Bを加え混ぜ合わせ、30分漬ける。 ②器に盛る。
きのこの スープ 	まいたけ しいたけ えのき 板こんにゃく モロヘイヤ 昆布だし汁 味噌 七味	40g(1/2P) 15g(1枚) 40g(1/2P) 100g(1/3枚) 50g 200cc 12g(小2) 2～3振り	<b>【下準備】</b> ・まいたけは小房に分け、しいたけは石づきを切って薄切り、えのきは根元を切って長さを半分になり、オーブントースターで軽く水分を飛ばす。 ・こんにゃくは1.5cm角程度に切り、下茹でする。 ・モロヘイヤは茎5mm、葉2cm幅程度に切る。 ①鍋にだし汁を入れて、きのこ類とこんにゃくを入れ3～4分煮る。 ②モロヘイヤを入れる。 ③味噌を溶き入れ、七味で味を整える。 ④器に盛る。
ココアゼリー 	ココア豆乳 (低糖質) 寒天(粉) アーモンド ミント	200cc(1本)  0.8g 2g(2粒) 1g(2枚)	<b>【下準備】</b> ・アーモンドを細かく砕いておく。 ①豆乳を鍋に入れ、寒天を量り入れふやかす。 ②火にかけ、混ぜながら沸騰しないよう(85度前後で)に1分加熱する。 ③器に盛り、冷蔵庫で3時間程度冷やす。 ④アーモンド、ミントをのせる。

	発芽玄米 ご飯	豆腐の 豚肉巻	パプリカ マリネ	きのこの スープ	ココア ゼリー	1食あたり
エネルギー(kcal)	214	196	39	34	34	517
たんぱく質(g)	3.8	19.7	0.9	3.5	2.3	30.2
脂質(g)	1.5	6.9	2.1	0.6	2.2	13.3
炭水化物(g)	45.2	11.8	4.7	7.2	1.4	70.3
食塩相当量(g)	0.0	1.2	0.1	0.8	0.2	2.3
マグネシウム(mg)	53	129	6	27	15	230
ビタミンB1(mg)	0.16	0.66	0.05	0.13	0.00	1.00
ビタミンB2(mg)	0.01	0.19	0.06	0.21	0.01	0.48
ビタミンC(mg)	0	19	68	16	0	103
食物繊維(g)	1.3	1.2	0.9	4.7	0.6	8.7



## レシピを活用しよう！



発芽玄米 ご飯	◎食材のアレンジ方法 ・発芽玄米を雑穀や麦ごはんに変更する
豆腐の 豚肉巻き	◎食材のアレンジ方法 ・豆腐の代わりに、季節の野菜(オクラやナス)やきのこに変更する ◎味付けのアレンジ ・タレの代わりに、青しそを一緒に巻く、練梅を少量入れて巻いて味を変える ◎活用ポイント ・今回のタレは、野菜炒めや焼き肉などにも合う
パプリカ マリネ	◎食材のアレンジ方法 ・ツナやエビなどを追加する ◎活用のポイント ・ジッパー付き袋で漬けるため、保存しやすい。いろんな食材でチャレンジ！ (アスパラなどは色が悪くなりやすいので、お早めにお食べください)
きのこの スープ	◎食材のアレンジ方法 ・お好みのきのこに変更する ・モロヘイヤをオクラに変更する
ココア ゼリー	◎活用のポイント ・飲み物として飲むより、噛んで食べることで満足度UP さまざまな味の豆乳が市販されているので、試してみてください  ※1日間食は200kcalまでを目安に、摂りすぎないようにしましょう

