

# 第1回 糖尿病ランチタイム教室

～まだまだ暑い9月を乗り切るために～

独立行政法人 国立長寿医療研究センター 平成23年 9月8日(木)

夏のお日様を毎日あびて、田んぼの稲はすっかり黄金色ですね。少しだけ涼しくなった風に揺られながら収穫の日を待っています。刈取りが始まると稲ワラの香ばしい香りがして季節の移ろいを感じます。しかし、まだまだ暑い日が続きます。体調管理をしっかりとし、元気に過ごしましょう。

## ☆今日の献立☆

- ・ ご飯
- ・ 金目鯛の照り焼き
- ・ 大根の炊き合わせ
- ・ 野菜サラダ
- ・ 梨のコンポートゼリー

### 栄養価

エネルギー： 534 kcal  
たんぱく質： 20.4 g  
食塩： 1.66 g



### 今日の献立の合計単位（食品交換表より）

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.6	0.25	1.4	0	0.25	0.6	0.1

## ～食品交換表～

1単位：80キロカロリー

- 表1：糖質を多く含む食品 ご飯・パン・うどん・いも類など。  
表2：糖質を多く含む食品 果物。  
表3：主にたんぱく質を含む食品 肉・魚・卵・大豆製品・チーズなど。  
表4：たんぱく質と同時にカルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品。  
表5：脂肪を多く含む食品 油・バター・マーガリン・マヨネーズなど。  
表6：ビタミンやミネラル、食物繊維を供給する食品 野菜、きのこ類。

・糖尿病の食事療法の基本方針は、

①総エネルギーの枠をこえないこと

②栄養素のバランスを保つこと

この二つです。では、この二つを食品交換表を利用して行うには

①指示単位数をこえないこと

②表1～表6・調味料、それぞれ配分された単位数をこえないこと

### <交換表の使い方>

食品交換表では医師から指示された指示エネルギー量を単位として覚えます。

単位は指示エネルギー量を80キロカロリーで割ったものです。

例えば、指示エネルギー量が1600kcalの場合は、

$$1600\text{kcal} \div 80\text{kcal} = 20 \text{ 単位} \text{ になります。}$$

自分の単位がわかったら食品交換表を参考にして、

どの表（表1～表6）に単位を振り分けるか考えて献立を立てます。

糖尿病食事療法のための食品交換表：文光堂 出版 引用 ※一部参照

## <単位振り分け例>

## 1日分の指示単位

18 単位

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
9	1	4	1.5	1	1	0.5

20 単位

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
11	1	4	1.5	1	1	0.5

23 単位

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
12	1	5	1.5	2	1	0.5

## <食品の交換の仕方>

- 同じ表の食品は、どの食品でも 1 単位中に含まれているエネルギー量と栄養素がほぼ同じです

→単位数が同じであれば、お互いに交換して食べられる

例). ごはんと食パン→どちらも表 1 の食品

ごはん 50 g 1 単位を食パン 30 g 1 単位に交換して食べられる。

⇒その人の好みやその日の気分に合わせて交換できる

※ただし、違う表との食品の交換はできない

例). 表 1 のごはん と 表 3 の豆腐を交換はできない

## <使用の際のポイント>

- 日常よく食べる食品が、どの表に記載されているか知っておくと便利です。
- 同じ種類の食品と以为っていても、含まれる栄養素の種類や量が大きく違う場合には、他の表になるので注意が必要です。

(アボカドは果物だが、脂質を多く含むため、表 5 に含まれるなど。)

# 各献立の作り方

各分量は1人分です。



## ご飯

エネルギー 285 kcal

たんぱく質 4.9 g

塩分 0.0 g

材料<1人前>

ごはん 180g

		重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ごはん	めし	180	3.6						
合計	3.6 単位		3.6						

## 金目鯛の照り焼き

エネルギー 137 kcal

たんぱく質 13.7 g

塩分 0.65 g

材料<1人前>

金目鯛 70g

おろし生姜 1g

減塩醤油 6g

みりん 1g

料理酒 3g

マービー 0.5g

A

オクラ 30g

みりん 1g

減塩醤油 1g

B



### ・作り方

1. Aに、金目鯛を30分程度漬け置きする。
2. グリルで焼く
3. オクラは下ゆでし、Bで味付けする。

		重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
金目鯛照焼	金目鯛	70			1.4				
	おろし生姜	1							
	減塩醤油	6							
	みりん	1							*
	料理酒	3							
	マービー	0.5							
オクラ煮浸 (添え)	オクラ	30						0.1	
	みりん	1							*
	減塩醤油	1							
合計	1.5 単位				1.4			0.1	*



**野菜サラダ** エネルギー 16 kcal たんぱく質 0.6 g 塩分 0.66 g

材料<1人前>

レタス 25g プチトマト 15g  
 キュウリ 10g ドレッシング 10g



・作り方

1. お好みの大きさに切る
2. 食べる直前にドレッシングをかける

		重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
野菜サラダ	レタス	25						*	
	キュウリ	10						*	
	プチトマト	15						*	
	ドレッシング	10							
合計 0.2 単位								0.2	

**梨のコンポートゼリー**

エネルギー 65 kcal たんぱく質 0.3 g 塩分 0.01 g

材料<1人前>

梨 50g 寒天 5g  
 マービー 10g } A 生クリーム 5g  
 水 50g }  
 水 50g } B  
 マービー 2.5g }  
 レモン果汁 2.5g }



・作り方

1. 梨は皮を剥いて細かく角切りにする
2. 1とAを鍋に入れ中火で15分程加熱し、冷蔵庫で20分程冷やす
3. 2にBを入れ再び火にかけ、沸騰したら寒天を入れよく混ぜる
4. 3を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固め、固まったら生クリームをしぼり、ミントの葉を飾る

		重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
梨の コンポート ゼリー	梨	50		0.25					
	マービー	12.5							
	レモン果汁	2.5		*					
	寒天	5g							
	生クリーム	5g					0.25		
	ミントの葉	1 枚							
合計 0.5 単位				0.25			0.25		

# 糖尿病の食事におけるポイント



糖尿病を予防する食事・生活習慣とは、まずは食べ過ぎないこと。そして、バランスよい食事をする事。

- 決まった時間に時間をかけて食事する。  
ゆっくりかんで食事をする事が満足感を与えます。
- 甘いものや脂っぽい食事を避ける  
甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品ですので、食べ過ぎには気をつける。
- 薄味の食事  
濃い味の食事をしていくとごはんをたくさん食べてしまいがちのため、薄味の食事にしましょう。
- 血糖値を抑える食べ方
  1. **ひと口30回噛む**  
早食いをすると、インスリンの分泌が間に合わないため、急激に血糖値が上昇します。ゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができる。
  2. **食物繊維の多い野菜から先に食べる**  
糖分が食物繊維に絡まり、通常よりゆっくりと吸収されるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができる。

「第1回糖尿病ランチタイム」はいかがでしたか？  
食事療法はコツをつかめば誰でも無理なく続けられると思います。  
今回学んだことを今後を活かし、できることから始めてみましょう！



**MEMO**