

第2回 糖尿病ランチタイム教室

『病院食を体験しよう』

～クリスマス&お正月に向けて～

独立行政法人 国立長寿医療研究センター 栄養管理部 平成23年12月15日(木)

年もおしせまり、何かと忙しい頃になりました。

これから益々、冷え込んでまいります。お体に気を付け、良いお年を迎えられるようにしましょう。クリスマス・お正月など行事ごともお待ちしております。もちろん、食事は気を付けなければなりません。

本日のランチタイム教室が少しでもお役に立てれば幸いです。

今日の献立

- ・ ご飯
- ・ 赤魚の煮魚（焼き葱）
- ・ 中華風ソテー
- ・ 二色和え
- ・ いちご

栄養価



エネルギー： 513 kcal
たんぱく質： 27.8 g
食塩： 1.25 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
3.7	0.2	1.5	0	0.5	0.45	0.1

20 単位での配分

～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50g1単位を食パン30g1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						

赤魚の煮魚

エネルギー 135 kcal

たんぱく質 14.6 g

塩分 0.74 g

材料<1人前>

赤魚 80g

白葱 40g

おろし生姜 2g

サラダ油 2g

減塩醤油 7g

料理酒 5g

A

みりん 2g

マービー 2g



・作り方

1. 赤魚をAにて煮込み
2. 白葱は4cmの長さに切り、表面を炒める
3. 赤魚を盛付け、白葱を添える

	重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
赤魚の煮魚								
赤魚	80			1.1				
おろし生姜	2							
減塩醤油	7							
料理酒	5							*
みりん	2							*
マービー	2							
焼き葱								
白葱	40						0.1	
(添え)								
サラダ油	2					0.2		
合計 1.2単位				1.1		0.2	0.1	*

中華風ソテー

エネルギー 74 kcal

たんぱく質 7.1 g

塩分 0.25 g

材料<1人前>

むきえび	20g	サラダ油	3g	} A
花いか	15g	中華だしの素	0.5g	
青梗菜	45g	塩		
生しいたけ	10g	こしょう	0.1g	
人参	10g	片栗粉	2g	



・作り方

1. サラダ油にて、花いか・むきえび、生しいたけ、人参、青梗菜の順に炒める
2. Aにて味を整え、片栗粉でとろみを付ける

	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
中華風ソテー	むきえび	20		0.2				
	花いか	15		0.2				
	青梗菜	45					*	
	生しいたけ	10						
	人参	10					*	
	サラダ油	3				0.3		
	中華だしの素	0.5						
	塩							
	こしょう	0.1						
	片栗粉	2	0.1					
合計	0.3 単位		0.1	0.4		0.3	0.2	

二色和え

エネルギー 9 kcal

たんぱく質 1.0 g

塩分 0.26 g

材料<1人前>

小松菜	40g
本しめじ	10g
味付ポン酢	3g



・作り方

1. 小松菜、本しめじをそれぞれ茹で、味付ポン酢で和える

	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
二色和え	小松菜	40					*	
	本しめじ	10						
	味付ポン酢	3						
合計	0.2 単位						0.1	

いちご

エネルギー 11 kcal たんぱく質 0.3 g 塩分 0.0 g

材料<1人前>

いちご 33g

		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
果物	いちご	33		0.2					
合計	0.2 単位			0.2					



<クリスマスの注意点>

◎ケーキは原則、食べないように心がけましょう。

果物に代えるなど、摂取はできるだけ避けるようにしましょう。

◎チキン（鶏肉）を沢山食べるとたんぱく質の過剰となり、腎臓に負担をかけます。多く摂取した場合、他の2食でたんぱく質の調整を行いましょう。

<お正月の注意点>

◎お餅を食べる際は、ご飯をへらしましょう。（P2 食品の交換の仕方参照）

ご飯 50g = お餅 35g = 80Kcal（市販品切り餅一切れ 40~50g）

◎おせち料理は煮物や佃煮が多く、糖分・塩分の過剰摂取に注意

おせちを作られる方は味付けを薄くする又は、人工甘味料を使用する。

※調味料の添加量を減らし調理した場合、通常よりも日持ちしません。

食べない時は冷蔵庫で保存又は、食べきれる量を作りましょう。

◎行事食は、食事バランスに偏りが出る傾向にあります。また野菜・キノコ・海藻類などの摂取が不足しがちになります。献立内容にも注意しましょう。

野菜摂取量：一食 100g 以上、一日 300g を目安に摂りましょう。

◎飲酒の摂取量・頻度が増える傾向にありますので十分注意しましょう。

◎クリスマス、正月ともに一年に一度のものとして区切り、嗜好品・嗜好飲料が習慣化しないようにしましょう。

◎ご心配事・疑問等ありましたら、外来にて個人栄養食事指導も行っております。是非ご利用ください。

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る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回を目安にしっかり噛む**
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2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

