

第3回 糖尿病ランチタイム教室

『病院食を体験しよう』

～節分のマメ知識～

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24年1月27日（金）

年も明け、忙しさも落ち着いてきたころでしょうか。

暦の上ではもうすぐ春を迎えます。しかし、まだまだ寒い日が続きます。体に十分気を付けましょう。普段の食事に気を付けることも大切です。

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
- ・ 蒸魚おろし添え
- ・ 肉じゃが
- ・ 胡瓜酢の物
- ・ 果物（いちご）



栄養価

エネルギー： 538 kcal
たんぱく質： 25.8 g
食塩： 1.39 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
4.2	0.2	1.5	0	0	0.5	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・マヨネースなど。
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

3

<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						

蒸魚おろし添え

エネルギー 131 kcal

たんぱく質 16.5g

塩分 0.73g

材料<1人前>

秋鮭 70g

料理酒 5g

大根 50g

青ねぎ 3g

かつおだし 1g

減塩醤油 3g

みりん 7g

A

大根など香りの強い食材を取り入れることで、薄味でもしっかりとした味付けで食べることができます
※酢の物に入っているみょうや生姜も同様です。

・作り方

1. 秋鮭を酒蒸しにする
2. 大根をおろし、添え、青ねぎを乗せる
3. A をかける

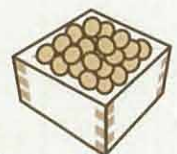
	重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
秋鮭	70			1.2				
料理酒	5							*
蒸魚 大根	50						*	
おろし添え 青ねぎ	3						*	
かつおだし	1							
減塩醤油	7							
みりん	7							
合計 1.2単位				1.2			0.2	*

<豆まき>

◎節分で行う「豆まき」とは、鬼に豆をぶつけて邪気を追い払い、

1年の無病息災を願うという意味があるそうです。また、豆を年の数より1つ多く食べると体も丈夫になり、風邪をひかないと言われているそうです。

ただし、大豆は豆類ですがたんぱく質を多く含みます。たんぱく質の過剰は、腎臓に負担となります。豆の食べすぎには注意が必要です。



肉じゃが エネルギー 97 kcal たんぱく質 3.6 g 塩分 0.44 g

材料<1人前>

じゃがいも	70g	かつおだし	1g	} A
しらたき	10g	減塩しょうゆ	5g	
人参	15g	みりん	2g	
豚かたロース	10g	マービー	2g	
いんげん	10g			

いも類は、野菜と比べると糖質含有量は高く、食べ過ぎには注意が必要です。
※かぼちゃ・れんこんも同様に注意が必要です。

・作り方

1. 食材を炒め、水をはり沸騰させ、適時あくを取る。
2. Aを加え、煮立たせれば完成

	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
じゃがいも	70	0.6						
しらたき	10							
人参	15						*	
肉じゃが 豚かたロース	10			0.3				
肉じゃが いんげん	10						*	
かつおだし	1							
減塩しょうゆ	5							
みりん	2							*
マービー	2							
合計	0.3 単位	0.6		0.3			0.1	*

胡瓜酢の物 エネルギー 14 kcal たんぱく質 0.6 g 塩分 0.22 g

材料<1人前>

胡瓜	40g	食酢	6g	} A
みょうが	7g	マービー	3g	
カットわかめ	0.5g	塩	0.1g	

わかめなどの海藻類には、水溶性食物繊維が豊富に含まれています。食事の血糖値の急激な上昇を抑制します。

・作り方

1. 胡瓜は薄く小口切りにし塩もみする、みょうがは千切りに、カットわかめは水で戻す
3. 胡瓜・みょうが・カットわかめをAで和える

	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
胡瓜	40						*	
みょうが	7						*	
胡瓜酢の物 カットわかめ	0.5							
食酢	6							
マービー	3							
塩	0.1							
合計	0.2 単位						0.2	

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

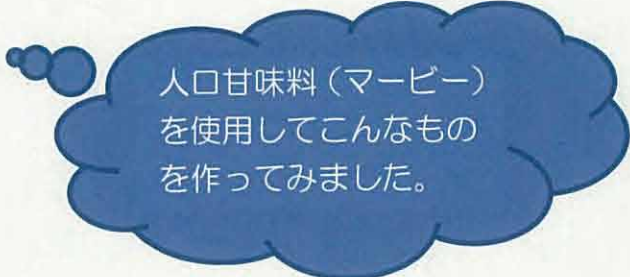
		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
果物	いちご	33		0.2					
合計	0.2 単位			0.2					

節分豆カリカリ果物 <番外編> 是非一度、お試しください

エネルギー 41kcal たんぱく質 1.4 g 塩分 0.0g

材料<1人前>

いちご 22g
バナナ 15g
マービー 5g
節分豆 3g



・作り方

1. いちごはへたを取り、バナナは一口サイズに切る
2. マービーをフライパンで、とろとろの状態になるまで熟する。
(マービー200mlを中火で沸騰してから7~8分が目安、ご家庭では、火加減・量が異なります。もし黄色くなるようでしたら加熱し過ぎです。すぐに火から下してください)
3. クッキングシートへ果物を並べ、熱したマービーをかける。
4. 細かく砕いた節分豆を上からふりかけ、冷ませば完成

		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
節分豆	いちご	11		0.1					
カリカリ	バナナ	15		0.2					
果物	マービー	5							
	節分豆	3							
合計	0.3 単位			0.3					

◎節分には福を巻き込むという意味で「太巻き寿司」を食べる習慣もあります。恵方を向いて食べることから「恵方寿司」「恵方巻き」と言われます。恵方とは、その年の干支により、良いと定められる方角のことで、今年の恵方は『北北西』です。恵方を向き、目を閉じて願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりし、食べているときは無言で頂きます。もちろん、食べ過ぎは、ご飯の過剰摂取を招きます。

また、酢飯や中の具材にも砂糖を使用したものが含まれます。

他のおかずには砂糖を使用せず、野菜を中心に摂るようにしましょう。

野菜摂取の目安として、一食 100g 以上、一日 300g 以上を目安に食べましょう。



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。

- 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の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3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！
ご心配事・疑問等ありましたら、外来にて個人栄養指導も行っております。是非ご利用ください。

MEMO