

第4回 糖尿病ランチタイム教室

# 『病院食を体験しよう』

～ひな祭りへ向けた食事の注意点～

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2月24日（金）

だんだんと日が長く感じられる季節になりました。  
しかし、まだまだ寒い日は続いております。体に気を付けましょう。  
また、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
- 鶏みそ焼き ししとう添え
- じゃがいも金平
- 菜の花の胡麻和え
- 伊予柑ゼリー



## 栄養価

エネルギー：582kcal  
たんぱく質：26.7g  
塩分相当量：1.82g

## 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
4.1	0.3	1.5	0	0.5	0.5	0.3

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。

(ベーコンなど脂質を多く含む食品は、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						

## 鶏みそ焼き ししとう添え

エネルギー 145 kcal

たんぱく質 14.9 g

塩分 0.85 g

材料<1人前>

若鶏もも肉	70g	葱	5g
赤味噌	5g	すりごま	1g
みりん	2g	サラダ油	2g
料理酒	4g		
玉ねぎ	20g	ししとう	15g
人参	10g	みりん	1g
おろし生姜	1g	醤油	1g



### ・作り方

1. すりおろしたの玉ねぎ・人参、赤味噌、みりん、料理酒、おろし生姜、ごまを合せる
2. 1に若鶏もも肉を漬け込む
3. サラダ油をひいたフライパンで、蒸し焼きにし、焼きあがったら刻んだ葱をのせる
4. ししとうは、みりん・醤油で炒め、添える

	重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
若鶏もも肉	70			1.2				
赤味噌	5							1.25
みりん	2							*
料理酒	4							*
鶏みそ焼き	玉ねぎ	20						*
	人参	10						*
	おろし生姜	1						*
	葱	5						*
	すりごま	1				*		
	サラダ油	2				0.2		
ししとう	ししとう	15						*
(添え)	みりん	1						*
	醤油	1						
合計 1.8単位				1.2		0.2	0.2	0.2



**じゃがいも金平** エネルギー 88 kcal たんぱく質 3.7 g 塩分 0.72 g

材料<1人前>

じゃがいも	60g	ごま油	2g	} A
人参	15g	醤油	2g	
しらす干し	10g	みりん	1g	
グリーンピース	3g	マービー	0.5g	



・作り方

1. じゃがいもと人参を短冊切りにし、ごま油で炒める
2. 油がなじんだら、Aとしらす干しを加えさらに炒め、最後にグリーンピースを入れる

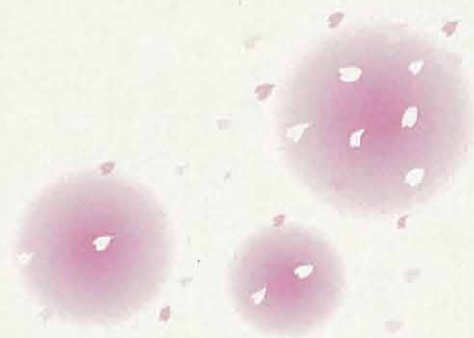
		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
じゃがいも 金平	じゃがいも	60	0.5						
	人参	15						*	
	しらす干し	10			0.25				
	グリーンピース	3						*	
	ごま油	2					0.2		
	醤油	2							
	みりん	1							*
	マービー	0.5							
合計	1.1 単位		0.5		0.25		0.2	0.1	*

**菜の花の胡麻和え**

エネルギー 35 kcal たんぱく質 2.8 g 塩分 0.25 g

材料<1人前>

菜の花	50g	} A
減塩しょうゆ	3g	
いりすりごま	2g	
上白糖	1g	



・作り方

1. 沸騰したお湯で、菜の花を茹でる
2. A と茹でた菜の花を和える

		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
胡麻和え	菜の花	50						0.2	
	減塩しょうゆ	3							
	いりすりごま	2					*		
	上白糖	1							*
合計	0.2 単位						*	0.2	*

## 伊予柑ゼリー

エネルギー 29 kcal たんぱく質 0.4 g 塩分 0.0 g

材料<6人前(1人前)>

伊予柑 A	90g (15g)	・作り方
伊予柑果汁 B	180g (30g)	1. 伊予柑を2つに切り、果汁を絞る(B)
マービー	30g (5g)	2. 鍋に水・粉寒天を入れ火にかける
水	100g (17g)	3. 1分半沸騰させ、マービーを加える
粉寒天	1.6g (0.3g)	4. 溶けたら火を止め、果汁を混ぜる。
ミント	6枚 (1枚)	5. 粗熱がとれたら容器に入れ、冷やし固め、Aを飾る

		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
伊予柑 ゼリー	伊予柑	45		0.3					
	マービー	5							
	粉寒天	1						*	
	ミント	1						*	
合計	0.3単位		0.3					*	

行事の時も、食事療法は例外ではありません。

気を付けたいポイントを抑え、上手に乗り切りましょう。

### <ひな祭りについて>

◎ひな祭りでよく食べられる「ちらし寿司」について。

酢飯には酢・砂糖・塩を使用します。砂糖を使用しているため血糖値を急激に上げやすい食品です。また塩も使用しており、塩分過剰にも注意が必要です。

### <米飯/ちらし寿司/チャーハン/栄養価の違い>

米飯 110g エネルギー：184Kcal 炭水化物：40g

毎日の食事のカロリーガイドブック：女子栄養大学出版 引用 ※一部参照

・ちらし寿司（米飯量は同じ）

エネルギー：467 kcal

炭水化物：89.8g



・チャーハン（米飯量は同じ）

エネルギー：649Kcal

炭水化物：74.3g



常用量目安 食品成分早見表：医歯薬出版株式会社出版 引用 ※一部参照

ちらし寿司、握り寿司、巻き寿司など、酢飯を使用しているものに関しては原則摂取しない方が望ましいです。摂取した場合には、他の食事で砂糖・塩を調整する必要があります。もちろん個人個人で摂取方法に違いがあります。個人栄養食事指導をお勧めします。



## 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4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

