

健康な体は食事から ～糖尿病を予防しましょう～

糖尿病とは食べ過ぎ、運動不足などよくない生活習慣により、血糖値を下げるインスリンの分泌が不足したり、働きが低下することによって血液に含まれる糖分(血糖)が多くなる病気をいいます。

糖尿病は腎臓や目の合併症だけではなく、脳卒中、認知症、心臓病など要介護の原因となる疾患のリスクにもなります。

自覚症状はほとんどなく、症状が現れた時には進行している場合が多いため、重症化する前に生活習慣を見直すことが大切です。

《食べ方の工夫》

- ①主食、主菜、副菜を組み合わせる1日3食規則正しく摂取しましょう。
- ②食後血糖値の上昇を抑える野菜・海藻類などを始めに食べ、血糖値を上げる炭水化物(ご飯、パン、麺)は最後の方に食べましょう。
- ③よく噛んで食べることで満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎ防止になります。腹八分目を心掛きましょう。
- ④遅い時間の食事や夜食はエネルギーの消費が少なく、体脂肪が溜まりやすくなります。食事が遅くなる場合には、野菜を中心に低エネルギー、低脂肪のおかずにししましょう。

今回は、生活習慣病予防 ～糖尿病予防メニュー～です。

すべて食物繊維の多い食品を使用したメニューで、食物繊維の1日摂取目標量の2/3の量をこの1食で摂取することができます。

食物繊維は水溶性と不溶性のものがあり、どちらもバランス良く取ることが大切です。「麦ご飯」の押し麦は、白米と比べカロリーが低く、水溶性と不溶性の食物繊維がバランス良く含まれており、便通を良くする効果やコレステロールの上昇を抑え、白米に比べて血糖値の上昇が緩やかなのも特徴です。

「とろろ昆布とトマトの味噌汁」は、とろろ昆布のうまみとトマトの酸味がマッチして薄味でもおいしくいただけます。

「鶏肉とキノコのピリ辛炒め」は食物繊維が豊富なキクラゲやシイタケ、低カロリーで栄養も豊富な鶏胸肉を使用したピリ辛の一品です。

「ひじき入り五目おから煮」は通常であれば砂糖や醤油などの調味料を多く使用しますが、今回はめんつゆを使用したことでカロリーと塩分を抑えています。

「切り干し大根とミックスビーンズのサラダ」はヨーグルトで作るドレッシングがさっぱりとした味わいで、切り干し大根とお豆、キュウリとの相性がとても良いです。

「ほうじ茶寒天 黒みつきなこがけ」はほうじ茶の香ばしさと黒みつ、きなこの甘さがマッチしており、甘さ控えめで低カロリーなため、食後のデザートとして最適です。

ぜひ一度ご家庭でお試ください。

※この献立は、成人女性の1食当たりの栄養量を目安に作成しています。

《今月のメニュー》

- ・麦ご飯
- ・とろろ昆布とトマトの味噌汁
- ・鶏肉とキノコのピリ辛炒め
- ・ひじき入り五目おから煮
- ・切り干し大根とミックスビーンズのサラダ
- ・ほうじ茶寒天 黒みつきなこがけ

《栄養素》

エネルギー： 604kcal
たんぱく質： 22.3g
脂質： 17.7g
炭水化物： 88.8g
食塩相当量： 1.6g

★糖尿病予防メニュー★

☆とろろ昆布とトマトの味噌汁☆

◎材料(4人分)

- ・とろろ昆布 8g
- ・トマト 80g
- ・だし汁 600ml
- ・味噌 24g

◎作り方

- ①トマトはひと口大に切る。
- ②鍋にだし汁を煮立て、弱火にして味噌を溶き入れる。
- ③とろろ昆布、トマトを入れてさっと煮る。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
24kcal	1.7g	0.4g	4.4g	0.7g

