

第44回糖尿病友の会

平成29年11月25日(土)

場所 南7階旧食堂

プログラム

9:30～10:00 受付

10:00～11:00 講義と実習

「血糖自己測定するときの注意点」

講師：中杉 義男（臨床検査技師）

11:00～11:10 休憩

11:10～12:00

「おいしい鍋料理の作り方とサブメニューの提案」

講師：野崎 あけみ（管理栄養士）

12:00～13:30

「試食 ・ 質疑応答 」

医師 看護師 薬剤師 管理栄養士 歯科衛生士

臨床検査技師 理学療法士 調理師

主催 山口赤十字病院糖尿病研究会

「おいしい鍋料理の作り方とサブメニューの提案」

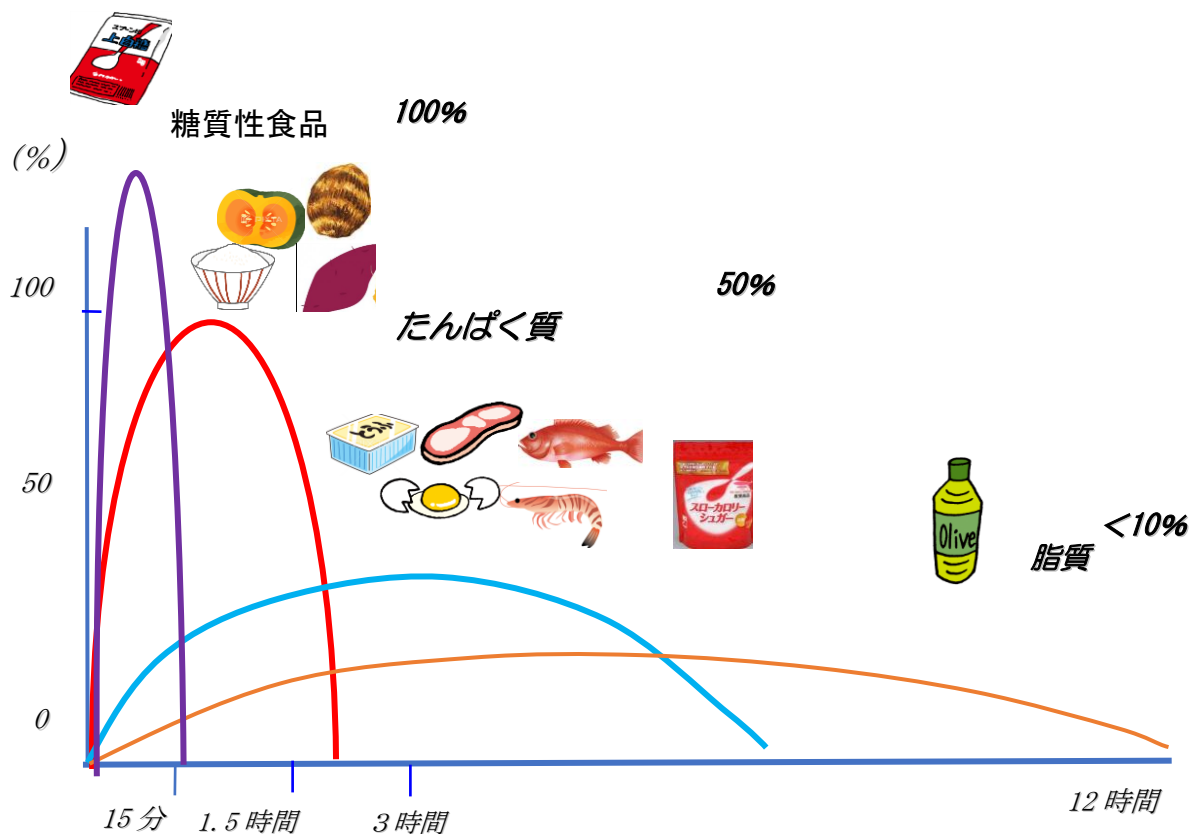
講師 管理栄養士 野崎 あけみ

(1) 「糖尿病と鍋料理」 鍋を食べる前に注意すること

鍋の具材と血糖の上がり方を解説します。鍋の具は血糖が上がりにくい野菜や魚 豆腐 お肉 エビ などタンパク質性食品が主な材料です。食前にインスリンなど血糖を下げるお薬を服用して野菜やたんぱく性食品ばかり食べていると途中で低血糖になることがあります。

三大栄養素 糖質 タンパク質 脂質が血糖に変わる速度と血糖を押し上げる強さなどによって上手にお鍋を食べましょう。

三大栄養素が食後血糖に変わる速度と割合



本日のお鍋の具材はどのように血糖に影響を及ぼしているでしょうか

(2) 栄養素と血糖

糖質性食品 食後15分で吸収され、血糖を直ちに押しあげます。最も消化吸収が早いのが口に甘いお砂糖です。

最近、消化吸収の遅いパラチノースを50%含む**スローカロリーシュガー**が発売されました。砂糖を50%含んでいますので砂糖に近いおいしい甘みですが、パラチノースの影響でゆっくり吸収されます。

ごはんは精米されているので、消化吸収が早い糖質性食品です。雑穀を混ぜて消化吸収を遅くしましょう。特に**もち麦**はβ-グルカンを含み腸内細菌叢を改善する働きがあります。排便コントロールも改善されます。

カボチャやさつま芋は野菜ですが、糖質が含まれているので、血糖は上がりやすくなります。**里芋**は食物繊維が多く、芋類の中で最もエネルギーの低い芋です。

鍋の具材で**白菜**や**きのこ**・**大根**などの**野菜**はほとんど血糖を上げません。たくさん食べても大丈夫です。

鍋の具材で**たんぱく質性食品**である **肉 魚 豆腐 エビ カニ**などには糖質がほとんど含まれていませんので、血糖はすぐには上がりません。特に脂肪の少ない**白身魚 鶏ささみ エビ カニ**などは多少食べ過ぎても血糖は上がりません。

糖尿病性腎症で腎機能が落ちている場合は**タンパク質性食品**を取りすぎないように注意が必要です。

鍋には**あまり油**が使われていませので、腹持ちが悪く、**丼**にうどんやお餅・ご飯を加えて糖質をついたたくさん食べてしまいます。糖質の取りすぎは血糖を上げすぎます。サブメニューに揚げ物やマヨネーズサラダなど油を使ったメニューを加えると糖質の取りすぎを防ぐことができます。

丼のうどんやおじやは塩分の取りすぎとなります。

食前にインスリンなど血糖を下げるお薬を服用している場合は早めに糖質性食品を食べてください。

レシピ～豆乳鍋～

グループ 主食 **主菜 副菜** 汁 デザート

〈材料〉 (1人分)



- だし
 - ・鶏団子だし 100ml
 - ・豆乳 100ml…表 3 0.3 単位
 - ・淡口醤油 20ml
 (だし汁を半分飲んだ場合)
- ・とりミンチ 40g
- A
 - ・卵 5g…表 3 0.8 単位
 - ・葱 1g
 - ・生姜 1g
 - ・片栗粉 2g
- ・絹ごし豆 1/4 丁(50g)…表 3 0.4 単位
- ・レタス 100g
- ・人参 20g
- ・えのき茸 20g
- ・エリンギ茸 20g
- ・トマト 20g

〈作り方〉

- ① 野菜は好みの大きさに切っておく。
- ② Aの材料とミンチをこねて一口大の大きさに丸め、鍋に湯を沸かして湯の中に団子をいれる。
- ③ 火が通ったら団子を取り出す。
- ④ ②のだし汁と豆乳・淡口醤油を鍋に入れ煮立てる。
- ⑤ ④に団子、キノコ類、人参も入れて火を通す。
- ⑥ レタス、トマトはしゃぶしゃぶ風にかるく火を通すとよい。

〈栄養価〉 *だし汁を半分飲んだ場合



エネルギー : 159Kcal
 たんぱく質 : 14.9g
 脂質 : 5.7g
 糖質 : 10.7g
 食物繊維 : 3.8g
 塩分 : 1.8g
 カリウム : 798

♪やまクロからのポイント♪

豆乳鍋の黄金比は

1人分 だし : 豆乳 : うすくちしょうゆ
 200ml : 200ml : 20ml
 10 : 10 : 1 です。

・豆乳には、ビタミンE・B群がたくさん含まれます。
 体の代謝を高める効果・酸化作用・血行を良くする作用があり、寒い季節におすすめの食材です。

レシピ～石狩鍋～

グループ 主食 **主菜 副菜** 汁 デザート

〈材料〉 (1人分)



- だし
- ・ 昆布だし 200cc
 - ・ 味噌 20g
 - ・ 酒粕 14～20g
 - ・ 鮭切身 3切(60g)…表3 1単位
 - ・ 赤エビ 殻付 2尾…表3 0.4単位
(正味 40g)
 - ・ かに 1個 …表3 0.1単位
(正味 10g)

- ・ 大根 100g
- ・ 牛蒡 30g
- ・ 人参 20g
- ・ 根深ねぎ 10g

〈作り方〉

- ① 大根・人参・ごぼうはピーラー又はスライサーで薄切りにする。根深ねぎはななめ切りにしておく。
- ② 鍋に昆布と水を入れて沸かし、昆布だしをとる。
- ③ ②のだし汁に味噌と酒粕を溶く。
- ④ 鮭と野菜を③に入れて、加熱する。
- ⑤ ④に火が通ったら、エビ、カニを入れて火を通す。

〈栄養価〉 *だし汁を半分飲んだ場合

エネルギー : 244Kcal
たんぱく質 : 26.1g
脂質 : 3.6g
糖質 : 11.1g
食物繊維 : 4.9g
塩分 : 1.5g
カリウム : 788

♪やまクロからのポイント♪

石狩鍋の黄金比は

1人分	だし	:	みそ	:	酒かす	
	200ml	:	20g	:	20g	
	10	:	1	:	1	です。

・ エビやカニは殻付き^{から}を利用することでうま味がさらにアップします!



レシピ～寄せ鍋～

グループ 主食 主菜 副菜 汁 デザート

〈材料〉 (1 人分)



- だし汁
 - (昆布・ふぐの骨) 1 カップ(200ml)
 - ・ 淡口醤油 大さじ 1(15ml)
- ・ ふぐ切身 1 切(20g) …表 3 0.2 単位
- ・ ふぐ (しゃぶしゃぶ用)3 枚(20g) …表 3 0.2 単位
- ・ ぶり (しゃぶしゃぶ用)2 枚(20g) …表 3 0.2 単位
- ・ 絹ごし豆腐 1/4 丁(50g)…表 3 0.4 単位
- ・ 白菜 100
- ・ 人参 20g
- ・ 生椎茸 20g
- ・ 春菊 20g
- ・ 根深ねぎ 20g

〈作り方〉

- ① 白菜・人参は 5～6 センチ長さの棒状に切る。春菊・生椎茸・根深ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
- ② ふぐの骨は塩をして 10 分から 15 分放置し、熱湯をかけて臭みをとる。鍋に水・昆布・フグの骨を入れて火にかけ、だしをとる。
- ③ ②のだし汁に淡口醤油を加え、豆腐・しゃぶしゃぶ用食材（ぶり・ふぐ）以外の材料を入れて火を通す。
- ④ 豆腐を入れ、しゃぶしゃぶ用のふぐ・ぶりをしゃぶしゃぶ風にして加熱する。
*手作りもみじおろし…おろし大根に唐辛子（コリアンパウダー）を加える。

〈栄養価〉 *だし汁を半分飲んだ場合



エネルギー : 158Kcal
たんぱく質 : 17.7g
脂質 : 5.4g
糖質 : 7.0g
食物繊維 : 3.7g
塩分 : 1.4
カリウム : 823

♪やまクロからのポイント♪

寄せ鍋の黄金比は

1 人分 だし : うすくちしょうゆ
200ml : 15ml
40 : 3 です。

- ・ フグの骨から美味しいおだしがでます。捨てずに利用しましょう。
- ・ 根深ねぎは、素焼きにしておくと、香ばしさがアップし、美味しくなります。

レシピ～ラーメン鍋～グループ 主食 主菜 副菜 汁 デザート

〈材料〉 (1人分)



だし	・だし汁 (鶏ガラ・野菜くず)	1カップ(200ml)
	・食塩	約小さじ 1/2(3.5g)
	・淡口醤油	約小さじ 1(2g)
	・しゃぶしゃぶ用 豚ロース肉	60g…表3 1.5単位
	・キャベツ	80g
	・もやし	50g
	・しらたき	50g
	・にら	20g

〈作り方〉

- ① 野菜は好みの大きさに切っておく。しらたきは、沸騰した湯をかけ、ザルにあげておく。
- ② 鍋に水・鶏ガラ・野菜くず（キャベツの芯、玉ねぎ、にんじんなど）を入れて火にかけ、だしをとる。
- ③ ②のだし汁に塩・淡口醤油を入れて調味する。
- ④ 肉・にら以外の野菜を入れて火を通す。
- ⑤ ④に火が通ったら豚肉・にらを入れて加熱する。



〈栄養価〉 * だし汁を半分飲んだ場合

エネルギー : 153Kcal
たんぱく質 : 15.0g
脂質 : 7.3g
糖質 : 3.9g
食物繊維 : 3.5g
塩分 : 1.9g
カリウム : 472

♪やまクロからのポイント♪

ラーメン鍋の黄金比は

1人分 湯 : ショウタン : うすくちしょうゆ
200ml : 小さじ 2 (10g) : 小さじ 1 (5g)
40 : 2 : 1 です。

- ・肉を低温から入れて、既製品のショウタンを利用すると鶏ガラ・野菜くずから取った鍋だしと同様のだしが簡単に作れます。
- ・だし汁は塩分が多いので飲まずに残しましょう。