

第 45 回 糖尿病友の会

日時:平成 30 年 11 月 10 日(土)

場所:山口赤十字病院

前半 管理棟会議室 後半 南 7 階 旧食堂

プログラム

9:30 受付開始

10:00～10:40 講義

「糖尿病と合併症」

講師:内科医師 近藤 容子

10:40～11:30 講義と実技

「健康寿命を延ばす身体作り」

講師:理学療法士 林 真基人

11:30 ～12:00 筋肉・骨を作る食事

「毎日の食事に取り入れたい食材とメニュー」

講師:管理栄養士 野崎 あけみ

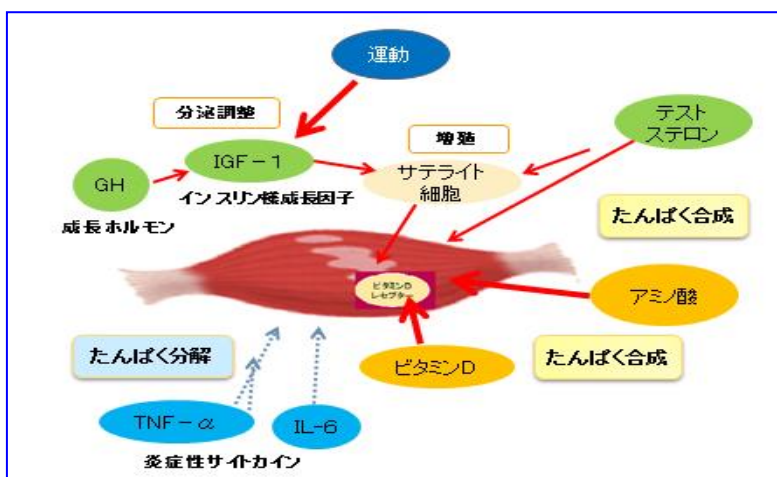
12:15 食事試食会・血糖測定

主催 山口赤十字病院糖尿病チーム医療委員会

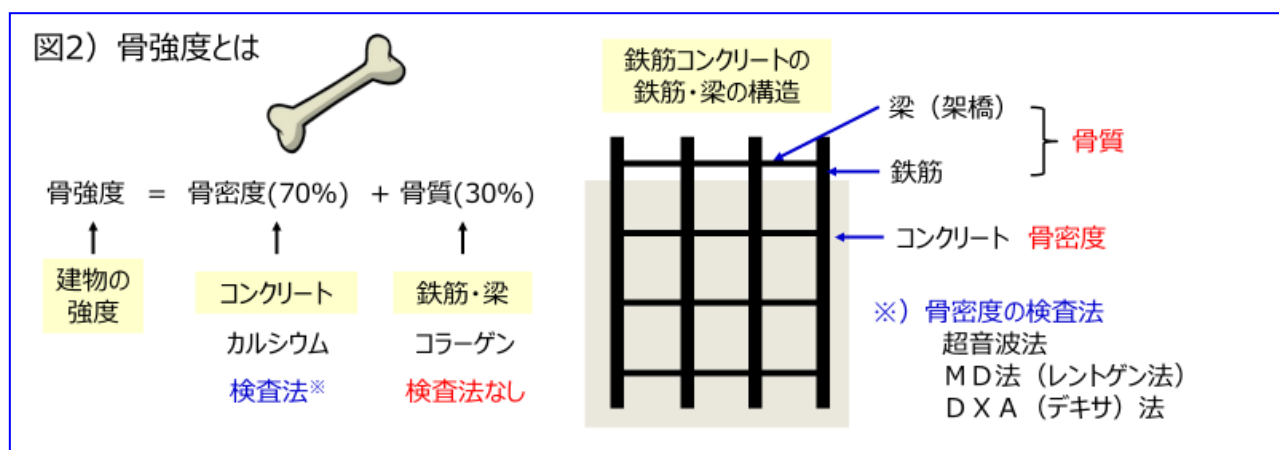


「筋肉・骨を作る食事」

・筋肉の材料はタンパク質です。 タンパク質は十分とれていますか？



・骨の材料はカルシウムとたんぱく質であるコラーゲンです。



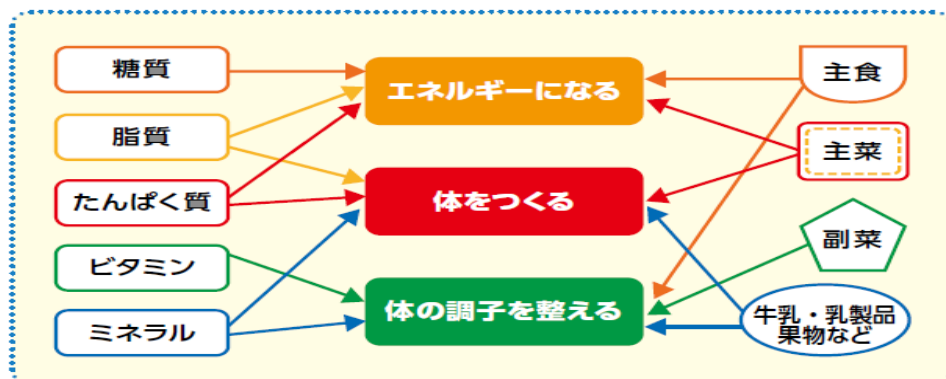
・血液中の血糖値が高い時、体の中の細胞はエネルギー不足となり、自分を溶かして糖を作ります。血糖がコントロールされていないと骨格筋のタンパク質は減ってしまいます。

・タンパク質をたくさん取っても、エネルギー不足になると筋肉を溶かしてエネルギーに利用されます。

・特に高齢者糖尿病患者ではタンパク質の摂取量不足しており、サルコペニアやフレイユに注意が必要です。低栄養の高齢者は体重が減らないよう、たんぱく質とエネルギーを十分取ることです。

・丈夫な筋肉・骨を作るには栄養素をバランスよく取ることが大切です。

・すべての栄養素が揃ってはじめて健康な体が作られます。



筋肉・骨を作る食事試食会

【主食】 もち麦ごはん(表1)

【特徴】

- 主食(表1)は糖質が主に含まれていますので、食後の血糖値を上げてしまいます。
ごはんは精米されていますので消化吸収が早く、血糖値は上がりやすい食品です。
もち麦や五穀米を混ぜると簡単に食物繊維を取ることが出来ます。今回はご飯の2割もち麦を入れています。



栄養価(ごはん 100g 当たり)

エネルギー…159kcal
たんぱく質…3.3 g
脂質…0.5 g
糖質…37.1 g
食物繊維…1.5 g
食塩相当量…0 g

ごはん 100g [表1 2単位] = 米40g + もち麦10g

【主食】 低タンパクごはん(表1)

【特徴】

- 低タンパクごはんはお米に含まれるたんぱく質を特殊な酵素で処理し、たんぱく質を除いたごはんです。腎臓を保護するためにたんぱく質の制限が必要な場合は、低タンパク米を利用すると、おかずにたんぱく質が使えます。

1パック当たり180g [表1 4単位]

【栄養成分】 エネルギー 300kcal 糖質 72.7g たんぱく質 0.22 g 塩分 0g K 0.5mg P 25mg



【飲み物】 雪印 毎日骨太(表4)

【特徴】

- 牛乳はカルシウム源ですが、同時に脂肪も含まれています。
毎日骨太は低脂肪でカルシウムとビタミンDが添加されています。
200ml 当たり 80kcal と低エネルギーです。
- 骨密度を高めるたんぱく質 MBP®が 20mg 含まれています。



栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	ビタミンD
普通牛乳	135 kcal	6.6 g	7.6 g	9.6g	220 mg.	0.6 μg
毎日骨太	82 kcal	6.4 g	1.9 g	9.9g	340 mg	2.75 μg

200ml 当たり

【主菜】 鶏肉のさっぱり煮(表3)

【特徴】

- 手羽元は脂質が多く敬遠されがちですが、たんぱく質であるコラーゲンを多く含んでいます。コラーゲンとは皮膚の潤いを保ち、骨を作る重要な成分です。本日の試食程度であれば手羽元でもコラーゲン補給におすすめです。肉の旨味を大根にたっぷり含めて野菜も同時に取りましょう。



栄養価 (1人分)

エネルギー…273kcal
たんぱく質…21.5 g
脂質…15.5 g
糖質…7.3 g
食物繊維…1.5 g
食塩相当量…1.0 g

材料名	分量(g)	表 1	表 3	表 5	表 6	調味料	塩分(g)	食物繊維	糖質
鶏手羽元 2 本	80		2						
ゆで卵 1 個	50		1						
大根	50				※			0.7	2.1
人参	10				※			0.3	0.9
砂糖	3					0.2			3
みりん	2					0.1			0.9
料理酒	2								
醤油	5						1		
酢	5								
生姜・にんにく	3・1								
だし昆布	1								
白ねぎ	5							0.1	0.4
合計			3			0.3	1		

【 作り方 】

- ① 大根は 50g 大に、人参は 5 ミリ厚さの輪切りとする。生姜はスライス、白ネギは 5cm に切る。
- ② 卵は茹でて殻をむく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、大根、生姜、にんにくを入れて湯がく。大根が透き通ったら更に手羽元を入れ手羽元の表面が白く変わったら全部ザルに上げる。
- ④ 別の鍋に、③を入れかぶる程度に水を加え、昆布、白ネギを加え、ひと煮立ちさせる。沸騰したら昆布、白ネギは取り出す。
- ⑤ 調味料 A をいれて、材料が柔らかくなるまでコトコト煮含める。
- ⑥ 煮汁がなくなりかけたら煮えるまで適宜水を足す。味が絡んだら出来上がり。

A {

【主菜】 鮭のマスタード焼き(表3)

【特徴】

- 鮭はカルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。
- 鮭の色素は強い抗酸化作用のあるアスタキサンチンです。
- 粒マスタードは辛子に水や酢や砂糖を加えて練り上げて作ったマイルドな調味料です。少量使用するだけでひとあじ違った味を楽しめます。
- マヨネーズの酸味と粒マスタードの風味が魚の生臭さをカバーし、減塩でもおいしく食べられます。



栄養価 (1人分)

※鮭マスタードのみの栄養価

エネルギー…163kcal
たんぱく質…12g
脂質…11.8g
糖質…0.7g
食物繊維…0g
食塩相当量…0.3g
ビタミンD…19.2μg
(一日の必要量の4倍)

材料名	分量(g)	表 1	表 3	表 5	表 6	調味料	塩分(g)	食物繊維	糖質
鮭	60		1						
こしょう	少々								
粒マスタード(小1)	2.5								
マヨネーズ(小1)	5			0.5			0.1		
ピーマン	10				※			0.2	0.5
黄パプリカ	10				※			0.2	0.7
赤パプリカ	10				※			0.2	0.7
オリーブ油	1			0.1					
合計				0.6			0.1		

【作り方】

- ① 粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ② 鮭に胡椒を少々ふり、魚焼き器で焼く。
- ③ 軽く焼き色がついたら、①を魚の表面にぬって、さらに焼く。
- ④ 付け合せのピーマンとパプリカはスライスとし、オリーブ油で炒める。

【副菜】 ミネストローネ(表3・表6)

【特徴】

- 大豆と干椎茸入りの野菜たっぷりトマトスープです。具材は季節の野菜を入れてアレンジできます。
- 畑の肉と呼ばれる大豆は筋肉で使われるアミノ酸(BCAA)を多く含み、大豆に含まれるイソフラボンは、Caの流出を防ぐエストロゲンの働きをサポートします。筋肉と骨を強くする食材です。
- 干椎茸に含まれるビタミンDはCaの吸収を高め、骨への沈着を助ける働きがあります。



栄養価 (1人分)

エネルギー…116kcal
たんぱく質…4.3g
脂質…6.1g
糖質…6.3g
食物繊維…2.8g
食塩相当量…1.1g

材料名	分量(g)	表 1	表 3	表 5	表 6	調味料	塩分(g)	食物繊維	糖質
ベーコン	10			0.5			0.2		
大豆の水煮	10		0.3					0.7	1
キャベツ	25				※			0.6	1.3
たまねぎ	35				※				
人参	25				※				
干し椎茸	10				※				
サラダ油	1			0.1					
トマト水煮缶	25				※			0.3	1.3
コンソメ	1						0.9		
赤ワイン	2					0.2			
胡椒	20								
パセリ	0.1								
合計			0.3	0.6		0.2	1.1		

【作り方】

- ① たまねぎ・人参・キャベツは小さめの角切り、干しいたけは一人分の水(100cc)で戻し角切りにする。
- ② ベーコンは細切り、にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ③ サラダ油を入れて、にんにく・ベーコンを炒め、①の野菜を加えて炒める。
- ④ 干しいたけの戻し汁・赤ワイン・トマト缶・水煮大豆を入れて煮る。
- ⑤ キャベツの歯ごたえを楽しむ場合はキャベツを最後に加えて煮る。
- ⑥ アクを取ってコンソメ・醤油で味を整える。

【副菜】 春菊とほうれん草のお浸し(表6)

【特徴】

- 旬の春菊を使ったお浸しです。干し菊を使用することで、彩りが豊かになります。
- 骨を丈夫にするためには、骨の材料となるビタミンKも必要です。
- 薄味でも、旨味のある1番だしに浸すことにより美味しく仕上がります。
- 薄口醤油に対して10倍のだしで1時間浸すと、食塩相当量が0.5gになります。



栄養価 (1人分)

エネルギー…20kcal
 たんぱく質…2.1g
 脂質…0.5g
 糖質…0.7g
 食物繊維…2.6g
 食塩相当量…0.5g
 カルシウム…58mg

材料名	分量(g)	表 1	表 3	表 5	表 6	調味料	塩分(g)	食物繊維	糖質
春菊	30				※			1.1	0.9
ほうれん草	30				※			1.1	1.2
しめじ	10				※			0.4	0.4
干し菊	0.5							0.1	0.4
薄口醤油	3						0.5		
1 番だし	30								
合計					0.2		0.5	2.6	

【作り方】

- ① 春菊とほうれん草を茹で、冷水にさらし、水気を絞り、1口大に切る。
- ② しめじは石づきを取り、茹でる。干し菊は湯で戻しておく。
- ③ 薄口醤油と1番だしを混ぜ合わせ、春菊・ほうれん草・しめじ・干し菊を浸す。

※一番だしのとり方

【だし汁: 作りやすい分量】

水 500ml

だし昆布…3g(5cm角1枚)

かつお節…10g

- ① 前日にだし汁を作る。かつお節をだし用パックにいれておく。
- ② ボウルに分量の水に入れ、だし昆布とかつお節を入れ、一晩冷蔵庫に保存する。

【デザート】 レアチーズケーキ(表4)



【特徴】

- 低エネルギーかつ、カルシウムが一人分あたり 26.8g含まれています。
- チーズは発酵食品なので腸に優しい食品ですが、脂質量が多いため要注意です。カッテージチーズは脱脂乳から作られ、牛乳のたんぱく質だけを固めているため、低脂肪で、他のチーズと比べてエネルギーも約 3 分の 1 しかないのが特徴です。粒状又は裏ごしの 2 種類ありますが、製菓用には裏ごしタイプが便利で仕上がりもなめらかになります。
- 生クリームのかわりに水切りヨーグルトを使い、さらに脂質を抑えています。
- 卵白はしっかりとしたメレンゲにすることで、生地がフワフワに膨らんでボリューム感が出ます。



栄養価 (1 人分 : 1/24 個)

エネルギー…36kcal
たんぱく質…2.9 g
脂質…0.3 g
糖質…6.3 g
食物繊維…0 g
食塩相当量…0.1 g
カルシウム…26.8mg

【材料: ケーキ型 1 個分】

低脂肪プレーンヨーグルト…500g
スローカロリーシュガー…30g
粉ゼラチン…12g
水…60ml
カッテージチーズ…200g
メレンゲ
(卵白 1.5 個 スローカロリーシュガー…40g)
レモン汁…大さじ 1 マービーブルーベリージャム…6g



【作り方】

- ① ガーゼを敷いたザルにヨーグルトを入れ、一時間おいて水気を切る。
- ② 粉ゼラチンを水でふやかし、湯煎で溶かす。
- ③ ①をボウルに入れてスローカロリーシュガー30gを混ぜ、②、カッテージチーズの順に加えてよく混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白を入れ、スローカロリーシュガー40gを少しずつ加えて、しっかりとしたメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④を加えてさっくり混ぜ、レモン汁を加えて型に流し、冷やし固める。食べる直前にジャムをトッピングする。

【デザート】 あずき寒天(表 1)

【特徴】

- 小豆から茹でて作るのは手間がかかるため、市販のゆで小豆の缶詰を使います。ただし、ゆであずきには砂糖が入っているため、「甘さ控えめ」と記載されたものを選びましょう。
- オリゴ糖は砂糖の仲間ですが、小腸で吸収されずに大腸まで届き、善玉菌のえさになります。砂糖に比べて半分の甘さで、1gあたりのエネルギーは約 2kcal です。血糖値も上がりにくいので、砂糖の代わりに使用しています。
- 市販の水ようかんの半分のエネルギーに仕上げました。



栄養価 (1 人分 : 1/16 個)

エネルギー…21kcal
たんぱく質…0.45 g
脂質…0 g
糖質…4.1 g
食物繊維…1.1 g
食塩相当量…0 g

【材料: 流し缶 1 個分】

ゆであずき(甘さ控えめ缶詰)…190g
粉寒天…4g
オリゴ糖…12g
水…250ml

【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら煮溶かす。
- ② ①を火からおろし、ゆであずきとオリゴ糖を混ぜ、容器に入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 16 等分にして器に盛りつける。

