

第46回 糖尿病友の会

日時:令和元年 11月2日(土)

場所:山口赤十字病院 南7階 旧食堂

プログラム

9:30 受付開始

10:00~11:00 講義

「フットケアについて」

講師:糖尿病療養指導士 中村 光子 看護師

11:10~11:45 講義と実技

「パパッとできる糖尿病食」

～ 電子レンジ・市販ソース・活用術 ～

講師: 管理栄養士

12:00 ~13:00 試食会

カレーライス アクアパッツア 豚と野菜酒蒸し

13:00 ~ 質疑応答

医師 看護師 管理栄養士 歯科衛生士

血糖測定

質疑応答



主催 山口赤十字病院糖尿病チーム医療委員会
栄養課

講義：「パパっとできる糖尿病食」

1. 糖尿病食とは

糖尿病の食事療法とは、毎日の生活活動に必要な栄養素をバランスよく摂ることです。特別に食べてはいけない食品はありません。しかし血糖を上手にコントロールするには食事の選び方や食べ方の工夫が必要です。

血糖をコントロールするための工夫

- ・一度にまとめ食いをしない。
- ・糖質の多い間食果物・甘いお菓子・ジュースを控える。
- ・1日3食とし、毎食 主食 主菜 副菜を揃える。
- ・野菜→主菜→主食の順に食べる。

この中で、毎食3度の食事に主食 主菜（魚・肉・卵・大豆製品）副菜（野菜を多く含むメニュー）を取り入れることが一番難しいようです。

主食の重ね食い・野菜不足がバランスを崩す大きな原因となっています。

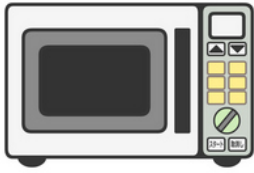
本日は 主菜 副菜 をいかに簡単に用意できるか考えてみました。調理の負担を軽くするため、主菜 副菜 を同時に取れる簡単レシピを提案しています。フライパン料理や電子レンジを活用して時短でパパッと作ってみましょう。

2. 電子レンジの使いこなし術

電子レンジの機能を知って料理の下処理・茹で物・煮物に活用してみましよう！

① 電子レンジの火加減は？ ワット数のパワーで表しています。

弱火	中火 スチーム	中火	強火		
150W	300W+スチーム	300W	500W	600W	800W
● 解凍する カチカチ冷凍肉の解凍など	● コトコト煮込む 一度温度を上げた後 黒豆やごはんおかゆをゆっくり煮込む ● 水分を補いふっくらあたたためる 総菜・パン 焼き鳥 ウナギのかば焼き	● 冷凍食品をスチーム機能で蒸す 冷凍中華まん 冷凍おにぎり ● 卵を調理する ムラにならない イカやエビなど	● はじけやすい食品を温める場合 シウマイなど ● 冷凍食品を温める	● 野菜をゆでる・煮込み料理 水分を含み早く煮える物 ● 食品を温める	● お弁当などを短時間で素早く温めるのに便利 ● 素早く温度を上げたい調理の場合 長くかけると水分が飛びすぎるので注意



レンジ料理で失敗しない、おいしく作るための
3つのポイント

●電子レンジは温めるだけの器具と思いませんか。電子レンジは、材料を入れてボタンをピッと押すだけで、あとはお任せで調理してくれる便利な調理器具です。大量調理はできませんが、2人分程度ならば調理ができます。失敗しないで作るためには、基本的なルールに気を付けていただければ、誰でもおいしく作ることができます。

1. 電子レンジのワット数を確認

ワット数は電子レンジによって違うので、ワット数を確認することも大切です。これで加熱しすぎを防ぐことができます。

2. 加熱時間

レシピと違うワット数を使う場合は下の換算表を参考にして、加熱調理時間を調整してください。

3. ラップを上手にかける

ラップをぴっちりかけると蒸気がこもり破裂する場合があるため、破裂防止に「ふんわり」かけたり、すき間を開けるなどの工夫が必要です。

加熱時間の換算表			
500W	600W	700W	800W
1分10秒	1分	50秒	45秒
1分50秒	1分30秒	1分10秒	
2分20秒	2分	1分40秒	1分30秒
3分	2分30秒	2分	
3分40秒	3分	2分30秒	2分15秒
4分10秒	3分30秒	2分50秒	
4分50秒	4分	3分20秒	3分
5分20秒	4分30秒	3分40秒	3分20秒
6分	5分	4分20秒	3分45秒

電子レンジから取り出す時は熱いのでミトンがあるといいです



実際の温める時間 = 記載されたワット数 ÷ 自宅レンジのワット数 × 記載された温める時間

●電子レンジアイデアグッズ

蒸し野菜調理器驚きの威力

野菜を手軽に美味しく蒸す方法として、ざる付き容器が便利です。ざるの下に水を張り、野菜を入れて蓋をします。そのままレンジでチン。パサつくことなく仕上がります。水切りや保存容器としても使えるので下ごしらえや、容器を洗う手間も省け、時短できます。



3. 本日のメニュー

★豚肉のしゃぶしゃぶ風

★カレーライス・ご飯

★アクアパッツア・フランスパン

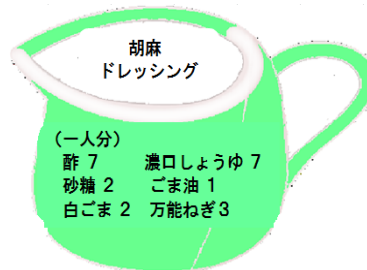
★人参ラペ・生野菜

① 豚肉のしゃぶしゃぶ風 ～電子レンジで蒸し料理～

電子レンジを使うと旨みを閉じ込めた蒸し料理を手軽に作ることができます。野菜をたっぷり添えることで、お肉の食べ過ぎにも効果あり、蒸すことで無駄な脂も落とせます。季節の野菜を利用したり、たれの種類を変えて、味の変化を楽しみましょう。

【材料】（ 1 人分 ）

豚ももスライス 60g
キャベツ 50g
玉ねぎ 30g
人参 10g
もやし 15g
パプリカ赤 5g
パプリカ黄 5g

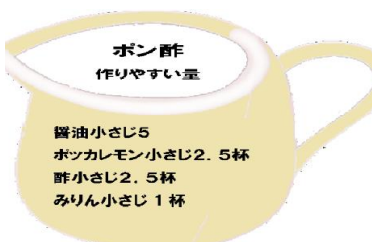
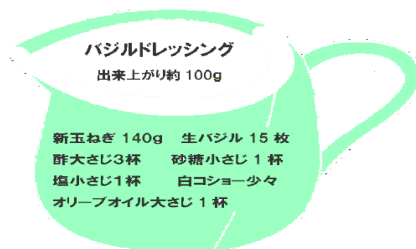


【作り方】

- ① レンジ対応蒸し野菜調理器の受けの方に、150cc ほど水をはって置く。
- ② 野菜は適当な大きさに切って、ゆで野菜調理器の穴の空いた方に広げ入れる。
(キャベツ 3 cm角、玉葱 1 cm 幅くし切り、人参薄くいちょう切り、パプリカ 1.5 cm角乱切り)
- ③ 野菜の上に、豚肉をなるべく重ならないようにして入れ、蓋をする。
- ④ 電子レンジ 500Wで 5分 (600Wで 4分 10秒) 加熱する。

胡麻ドレッシング味で計算

【一人分栄養量】 エネルギー 178 kcal たんぱく質 14 g 脂質 7.7 g 糖質 8.7 g 塩分 1 g



【バジルドレッシングの作り方】

夏はバジルドレッシングでイタリアンに

- ①新玉ねぎはみじん切りにし、塩をして10分おく。次にザルに入れ水にさらした後、クッキングペーパーで水分をよく切る。
- ②玉ねぎ以外の材料をミキサーにかけ①の玉ねぎと合わせる。

②カレーライス ～ 家族にはお芋を私はキノコでエネルギーダウン～

家族みんなが大好きなカレー、油で炒めたり、じゃが芋を入れるとちょっと糖質が心配です。家族と途中まで一緒の材料で、私用はじゃが芋をキノコに替え、油はケチって電子レンジで作りましょう。少量でもおいしくエネルギーダウンのカレーができます。

野菜の切り方を同じにしたり、途中で混ぜたりすればレンジでも実は簡単に煮物料理ができます。肉じゃがや大根煮メにも挑戦してみましよう。

【材料】（ 2 人分 ）

牛ミンチ	100g
玉葱	100g
人参	60g
マッシュルーム缶	60g
ホシメシ	40g
サラダ油	5g
にんにく	少々
皮種取トマト	20g
水	240 ml
カレールー	20g

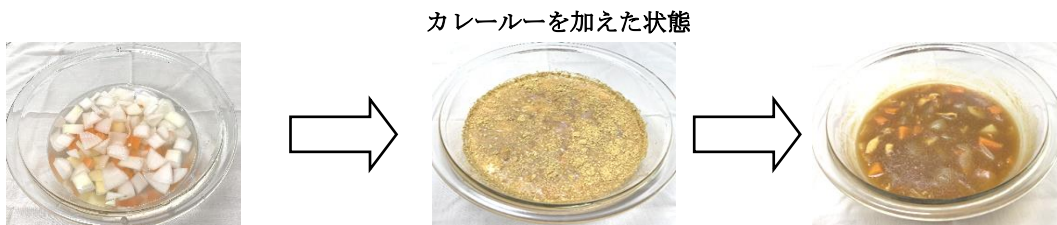


【作り方】

- ① きのはほぐして水洗いする。
- ② 玉ねぎ、人参は皮をむき 1.5cm 角に切る。トマトは皮と種を取りみじん切りする。
- ③ 耐熱ボウルに①②の野菜を入れて分量の水を注ぎ、カレールーは刻んで加え混ぜる。
- ④ ③に牛ミンチとにんにくを混ぜ合わせる。ラップをかぶせ、端を 1cm くらいすき間をあける。
- ⑤ 電子レンジ 500W 14 分 20 秒で加熱。取り出す。

カレールーのみの栄養価

【一人分栄養量】エネルギー 265 kcal たんぱく質 14g 脂質 15g 糖質 15.2g 塩分 2.5g



● 電子レンジで使えない容器、使える容器

使ってはいけない素材



木製、アルミの器やアルミホイル、ホーロー、土製の陶器、金銀模様入りの器、メラミン食器、プラスチック、耐熱性でないガラス

使えるもの



耐熱のジップロック、シンプルな陶器、耐熱性の器（グラタン皿などレンジ加熱可の器）
4 耐熱ガラスのボウルや皿

③アクアパッツア

～意外に簡単イタリア料理～

フライパンに材料を並べて火にかけるだけ、蓋をして10分程度でできます。オリーブ油の量を調整すればエネルギーコントロールが可能。野菜はなんでもOK、海鮮の旨みで野菜をたっぷり味わいましょう。

【材料】（ 2人分 ）

あさり	8粒
エビ	2尾
にんにく	1片
トマト	100g
玉ねぎ	60g
タラまたは鯛	60g 2切れ
塩・胡椒	適量
料理酒	大2
オリーブ油	小1
ローリエ	1枚
パセリの微塵切り	適量

あざりとにんにくの
うまみが出たスープ
が絶品です。



【作り方】

- ①あざりは砂抜きをする。にんにくは薄切り、トマトと玉ねぎはくし形に切る。
- ②魚の切り身には塩、黒コショウを少々ふる。

フライパンで作る

- ③フライパンに魚を並べ、まわりにあざり・トマト・玉ねぎを並べる。
- ④酒と水を振り入れる。オリーブ油や黒コショウを振りかける。
- ⑤フライパンを火にかけ蓋をして10分蒸せば出来上がり。

電子レンジで作る

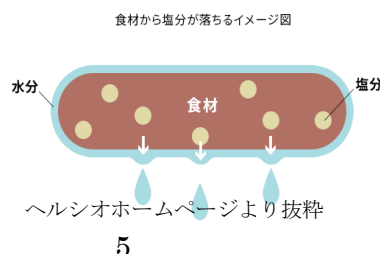
- ⑥深めのお皿に2人分の材料を並べ軽くラップをして電子レンジ600Wで10分加熱する。
- ⑦スチームオープンレンジで加熱する場合は100℃で15分。
- ⑧出来上がったら微塵パセリを散らす。

※加熱しすぎるとあざりが硬くなるので注意して下さい。



【一人分栄養量】エネルギー 229 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.8g 糖質 4g 塩分 1.9g

- フライパンでも電子レンジでもスチームオープンレンジでも簡単に作れます。
同じ電子レンジでもスチームオープン機能がついているタイプであれば失敗なく作れます。
スチームオープンレンジがあれば家族の人数が多くなっても5人分が一度に出来て、時短になります。



中はふっくら、
外はカリッと、
しかも減塩
脱脂効果あり

④電子レンジは蒸し野菜や料理の下茹でに重宝します。



鍋料理の感覚で蒸し野菜をたっぷりとりましょう。冬は白菜やキノコ・水菜・なんでも電子レンジで蒸すと野菜をたっぷり摂ることができます。お気に入りのポン酢でゆずの香りがおいしい馬路村はおすすりめです。



⑤人参ラペ ～カット野菜に添えるだけでおしゃれなサラダに～

◎カット野菜はいつも冷蔵庫へ常備しておきましょう。

お野菜は毎食たっぷり食べていただきたい、低エネルギー食材です。季節の野菜を自分でカットして、容器にぴっちり蓋をして冷蔵庫に常備しておきましょう。市販のカット野菜よりフレッシュで香りもみずみずしさも格別です。



人参ラペ 30g 塩分0.4g 20kcal
生野菜にのせておしゃれなサラダの出来上がり



◎人参ラペ はフランスの家庭料理です。

人参をたっぷりスライスして、ドレッシングにつけて冷蔵庫に保存しておきましょう。たっぷりお酢が入っていますので、冷蔵庫で1ヶ月は持ちます。カット野菜にのせていつでもたっぷり好きな時にサラダが楽しめます。

【材料】

- ・人参 300g
- ・酢 大さじ5
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・黒胡椒 適量
- ・レモン酢大さじ1
- ・サラダ油大さじ1

【作り方】

1. 人参はスライサーで細切
2. 1とすべての調味料を合わせる。
3. 容器に入れて冷蔵庫保存
4. 1ヶ月は保存可能

