

アレンジひとつで健康家族

Recipe Book

管理栄養士おすすめ
ワンプレート

これで1日の1/2量の
野菜が食べられる

糖尿病予防の
ワンポイントアドバイス掲載

手軽にできるレシピ掲載
(電子レンジ使用)



私の名前は、「ロット」
花見川区糖尿病0プロジェクトの
マスコットだよ

* 主菜 ~ 肉料理 ~ *



鶏の梅しそまき

.....



材料(2人分)

| | |
|-----------|------|
| 鶏むね肉(皮なし) | 1枚 |
| こしょう | 少々 |
| 大葉 | 4枚 |
| 粉チーズ | 大さじ2 |
| 練り梅 | 小さじ1 |
| 油 | 小さじ1 |
| ベビーリーフ | 適宜 |

調理時間30分(蒸らし時間含む)

エネルギー 157kcal 塩分0.5g

作り方

1. 鶏むね肉は開いてたたき、厚さを均一にして、こしょうをふる。 2. 1に大葉を敷き、練り梅をのせ、粉チーズを全体にふり(写真①)、手前からしっかりと巻く。 3. 2をクッキングシートでしっかり包み(写真②)、フライパンで時々転がしながら蓋をして蒸し焼きにする。 4. 八分通り火が通ったら、クッキングシートをはずし、油を足して焼き色がつくように焼き、蓋をして蒸らす。 5. 仕上げにベビーリーフを添える。



電子レンジで手軽にクッキング

2をラップで巻き、500Wで2分位加熱し、上下をかえて1分半位加熱する。(加熱具合を見て加熱時間を調整する)



糖尿病ってなに？

糖尿病は生活習慣病のひとつです。

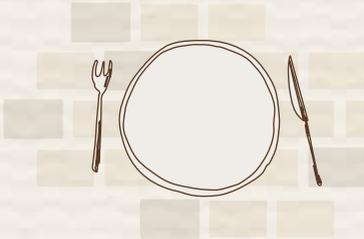
血糖の高い状態が続くと自覚症状のないまま全身の神経や血管をぼろぼろにしてしまいます。

放っておくと、合併症(糖尿病網膜症、腎症、神経障害)を引き起こすことに。

予防には食事と運動がポイントです。



* 主菜 ~ 魚料理 ~ *



さわらのソテー 黒酢あん

.....



材料(2人分)

| | |
|--------|-----------|
| さわら | 2切れ |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| れんこん | 1/4節 |
| にんじん | 中1/3本 |
| まいたけ | 1/3パック |
| しょうが | 親指大くらい |
| 鷹の爪 | 1/4本 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 黒酢 | 大さじ2 小さじ2 |
| 水 | 大さじ2 小さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |
| 青ネギ | 2~3本 |

A

調理時間20分

エネルギー 241kcal 塩分0.7g



作り方

1. さわらに塩・こしょうをふる。 2. れんこんとにんじんは皮をむいて小さめの乱切りにし、やや固めにゆでておく。まいたけはほぐしておく。(写真①) 3. しょうがはみじん切り、鷹の爪は種を除き小口に切る。 4. 1に小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ、さわらを皮目から焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。焼けたら皿に盛る。(写真②) 5. 4のフライパンにごま油を入れ、3を軽く炒め、ほぐしたまいたけを入れる。2のれんこんとにんじんを入れ油がなじんだら、Aの調味料を入れて、煮る。 6. 5に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけたら4の皿に盛りつける。 7. 仕上げに、小口切りに切った青ネギをちらす。



①



②

魚は、鯖、鱈、鮭、
から鱈にしても美味しいよ

＊副菜＊

刻んだパセリを
散らしました



ローリエをいれると
香りよく仕上がるよ



もち麦は食物繊維が豊富！
ぶちぶちした食感が特徴
噛む回数もupします

作り方

1. ベーコン、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。 2. 鍋にオリーブオイルを入れ1を炒める。 つぶしたホールトマト、もち麦、コンソメの素、水を入れて、中火～弱火で30分煮込む。
3. こしょうで調味する。

ミネストローネ

.....

材料(2人分)

| | |
|---------|----------|
| ベーコン | 1枚 |
| 玉ねぎ | 中1/4個 |
| セロリ | 10cm位 |
| オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| ホールトマト | 1/10缶 |
| もち麦 | 大さじ1 |
| コンソメの素 | 1/2個 |
| 水 | 1・1/2カップ |
| こしょう | 少々 |



調理時間40分(煮込み時間30分)

エネルギー 90kcal 塩分1.1g

もち麦をあらかじめゆでておくと、調理時間が半分に短縮！
たくさんゆでた場合、冷蔵保存できます。
スープに入れたり、サラダのトッピングに重宝します。



かぼちゃとひじきのサラダ

.....

材料(2人分)

| | |
|------------|--------|
| かぼちゃ | 100g |
| 芽ひじき(乾燥) | 2g |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 小さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |



冷凍かぼちゃでもOK

作り方

1. かぼちゃは種をとり、2～3cm角に切り容器に並べラップをしてレンジで5～6分加熱し粗くつぶす。(皮はお好みで)
2. ひじきは水で戻し、めんつゆを加えてレンジで3分加熱する。
3. 粗熱をとった1に2とマヨネーズ、こしょうを混ぜて、調味する。

調理時間10分

エネルギー 71kcal 塩分0.3g

トッピングでアクセント

オーブントースターで軽くローストしたスライスアーモンドをトッピング

食べるなら ベジファーストと 腹ハ分

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語

ピーマンのツナ和え



.....

材料(2人分)

| | |
|----------|--------|
| ピーマン | 2個 |
| ツナ水煮缶 | 小1/2缶 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 顆粒スープ | 小さじ1/3 |
| あらびきこしょう | 少々 |



作り方

1. ピーマンは細切り、ツナ缶は汁気をきる。2. 耐熱容器に1とごま油・顆粒スープを入れ、ラップをして電子レンジで3〜4分加熱する。3. 2にあらびきこしょうをふる。

調理時間7分

エネルギー 33kcal 塩分0.3g

※人参使用の場合、8分、36kcal

人参でバリエーションアップ

ピーマンを人参(50g)にしてもGOOD
にんじんの場合、加熱時間は少し長めに

キャロットオレンジゼリー

.....

材料(6人分)

| | |
|----------|--------|
| にんじん | 200g |
| オレンジジュース | 1カップ |
| 粉寒天 | 1袋(4g) |
| 水 | 1カップ |
| 砂糖 | 40g |
| レモン汁 | 小さじ1 |



作り方

1. にんじんは皮をむいて5mm厚さの輪切りにして、水からゆでる。柔らかくゆで上がったならざるにあげ、水けを切る。2. 1とオレンジジュースをミキサーにかける。3. 鍋に水と粉寒天をいれて火にかけ、寒天が完全に溶けたら砂糖を加える。2とレモン汁も加えながらよく混ぜ、容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

調理時間15分(固める時間を除く)

エネルギー 54kcal 塩分0.0g



／ やさいから さいしょにたべろ 心がけ ／

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語

1日350gの野菜を
食べましょう!

健康日本21(第2次)では、 野菜摂取量の平均値350g を目標にしています

平成30年の国民健康・栄養調査では、野菜摂取量が男女ともに目標に達していません。

男性平均 290.9g 女性平均 273.3g 平均 281.4g



野菜は1日5皿を目標に
あと1皿追加して350gを目指そう

野菜1皿＝約70g



かぼちゃの煮物



貝たくさん味噌汁



きんぴらごぼう



ほうれん草の
おひたし



サラダ

～外食を上手に利用するには～

○おすすめは定食!!



○単品メニューなら、野菜メニューをプラス!



+



日頃から、不足しがちな野菜や果物、乳製品をとるように心がけましょう。

* 市販品を使った手軽な一品 *

市販品は、味が濃い場合もあります。他の食品と組み合わせて、一品作ってみましょう

もずく酢和え



せん切りにした野菜を電子レンジで加熱。
市販のもずく酢をあえる。

簡単！白和え



水切りした充填豆腐（絹ごし）と
市販の煮つけをビニール袋であえる。

* 冷凍食品などを使った一品 *

青菜のとろろ和え



1/2袋

+



1袋

+



1/3腹

+



小さじ1/2

冷凍ほうれん草は電子レンジで加熱し、冷凍とろろは流水で解凍する。
ビニール袋に、ほうれん草、とろろ、明太子、3倍濃縮めんつゆを入れて混ぜる。

* お酒は楽しめる程度に *

アルコールの適量



ビール（4～5%）
500ml



ワイン（12%）
グラス2杯



缶チューハイ（8～9%）
350ml



（3%）
500ml

アルコール度数(%)が高いほどエネルギーも高くなります

日本酒、ワインなどの醸造酒は糖質を含むので、血糖値が上がりがやすくなります。
焼酎、ウィスキー、ブランデーなどの蒸留酒は糖質を含みませんが、エネルギーが高いため
飲みすぎには注意しましょう。

* 糖尿病クイズ G&A *



Q1 次のうち、どれから食べ始めると食後の血糖値の上昇がゆるやかでしょう？



ポークソテー



かぼちゃ煮物



ごはん



貝だくさん味噌汁

Q2 次のうち、飲酒後の血糖値を上げないアルコール飲料はどれでしょう？



ビール



ワイン



焼酎

A1 貝だくさん味噌汁

急激な血糖上昇を抑えるため、また過食を抑えるためには、食物繊維の多いメニューから食べましょう。

(例: 貝だくさんの汁物、サラダ、おひたし等)

※かぼちゃやサツマイモなども食物繊維が多い食品ですが、炭水化物も多く含むので最初に食べると血糖が上昇しやすくなります。



A2 焼酎

糖質を含むアルコール飲料は、血糖値を上げます。血糖値が高めの方は、糖質0のアルコール飲料を選びましょう。

| アルコール種類 | 炭水化物 (g) | エネルギー (kcal) | |
|---------|----------|--------------|-----|
| 発泡酒 | 350ml | 12.7 | 159 |
| ビール | 350ml | 10.9 | 141 |
| 日本酒 | 180ml | 8.8 | 196 |
| 赤ワイン | 60ml | 1.5 | 73 |
| ウイスキー | 60ml | 0 | 135 |
| 焼酎 | 100ml | 0 | 142 |

*糖質は、炭水化物に含まれます

発行: 千葉市花見川保健福祉センター健康課
TEL.043(275)6296 FAX.043(275)6298

協力: 千葉県立保健医療大学 学生研究員(小松・原・山中・野口)
花見川区地域健康づくり支援連絡会
千葉市食生活改善協議会花見川支部



糖尿病予防に役立つ情報を公開しています。ぜひご覧ください。

2020年3月改訂