

こまめに豆で！ 糖尿病予防！

Recipe Book



私の名前は「ロット」
花見川糖尿病0プロジェクト
イメージキャラクター

【糖尿病の病態】

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)の高い状態が続く、生活習慣病の一つです。

初期の頃は自覚症状がほとんどありませんが、血糖値を高いまま放置すると、徐々に全身の血管や神経が障害され、合併症（網膜症・腎症・神経症等）を引き起こします。

生活習慣(食事や運動)を見直し、糖尿病を予防しましょう。

＼お食事は 色とりどりで 楽しもう！／

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語



フラメンカ・エッグ



材料(4人分)

ミックスビーンズ	1缶
なす	1本
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
しめじ	1パック
オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	大1/4個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1/2
トマト水煮缶(カット)	1缶
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
卵	4個

作り方

1. トマトソースを作る。

《簡単料理》では、市販品利用。

玉ねぎとにんにくは、それぞれみじん切りにする。厚手の鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけます。香りが出たら、玉ねぎを加える。玉ねぎに火が通ったら、トマト缶を加え、ローリエを入れ、20分位煮込む。

2. なすを1cm角に切り、水につける。パプリカも1cm角に切る。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。

3. フライパンにオリーブオイルを入れ、水気を切ったなすを中火で炒める。なすに火が通ったら、パプリカとしめじ、ミックスビーンズを加える。

4. 1のトマトソースを加えて、汁気が少なくなるまで煮つめる。

5. くぼみを作って、卵を割り、蓋をして好みの固さになるまで、火を通す。

調理時間40分(簡単料理15分)

エネルギー192kcal 食塩相当量0.7g

*栄養成分表示(エネルギー・塩分相当量)は、すべて1人分です。



《簡単料理》

市販のトマトソースの缶詰を利用すると時間短縮



＼かみしめよう 自ぜんのあまみ 野さいから／

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語

ゆで豆を使って!



ゆで大豆



ミックスピーズ



ひよこ豆



白インゲン



ゆで大豆



ごま和え



サラダ



カレーライス



具だくさんスープ



大根おろし

*ゆで豆の形態は、ドライパック・缶詰などがあります。
豆の種類は、大豆、レッドキドニー、青えんどう、
ひよこ豆（ガルバンゾ）、金時豆、白インゲン豆などがあります。



まめのマメ知識



まめには、いろいろな栄養素が含まれています。

ビタミンB群 (ビタミンB₁, B₂, B₆, 葉酸)

- ・エネルギーの代謝に必要な重要なビタミン

ミネラル (カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛)

- ・からだの機能の維持・調節に役立つ欠くことのできない栄養素

食物繊維

- ・便秘の予防や食べ過ぎ、肥満の防止に役立つ。

まめの分類

まめは、高タンパクな食品ですが、炭水化物を多く含み低脂肪なグループと脂質を多く含むグループがあります。

炭水化物を多く含むまめ・あずき、ささげ、いんげんまめ、花豆、そらまめ、ひよこまめなど

脂質を多く含むまめ・大豆、落花生

栄養満点ですが、食べ過ぎには、注意しましょう。



豆腐入りつくね焼き



材料(2人分)

木綿豆腐	1/2丁 (150g)
鶏胸ひき肉	100g
長ねぎ	10cm位
生姜	少々
塩	少々
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
お好みで…	
青じそ	
ミニトマト	



調理時間20分

エネルギー 184kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

1. 長ねぎ・生姜はみじん切りにする。
2. 豆腐をキッチンペーパーに包み、レンジで2分加熱する。ペーパーを換えて豆腐を崩しながら水気をとる。
3. ひき肉に2を入れて混ぜ、1と塩、片栗粉も加えてよく混ぜる。1人2個ずつの小判型にする。
4. フライパンに油を熱し、中火で3のつくねを入れて両面焼き、中まで火を通し、いったん取り出す。
5. しょうゆとみりんを入れて4を戻し、からめながら汁気がなくなるまで焼く。



【糖尿病を予防するための食事のポイント】

1. 腹八分目を心がけましょう。
2. いろいろな食品を食べるようにしましょう。
3. 脂質は控えめにしましょう。
4. 食物繊維を多く含む食品をとるよう心がけましょう。
5. 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べましょう。

【糖尿病と歯周病の関係】

重度の歯周病を放置すると、血糖値を下げるホルモン(インスリン)が効きにくい状態になり、結果的に血糖値が上がります。また、糖尿病の方は、歯周病になりやすく、重症化しやすいことから、歯周病と糖尿病には深い関係があると言えます。血糖値が高めの方は、特に丁寧な歯磨きと歯科健診を心がけましょう。肥満予防に、1口30回を目安によく噛みましょう。





作り方

1. 玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切り、きゃべつとにんじんは細切りにする。
2. 鍋に油を熱し、中火で1を炒める。油がなじんだら、カレー粉を加え全体を炒める。
3. 調味料を入れて、煮立ったら蓋をして弱火で7分位煮る。
4. 最後に細切りの高野豆腐を加えてひと煮する。

ひとくちメモ

高野豆腐は、細切りに切れているものを使うと便利
材料は、冷蔵庫にある残り野菜を使ってもOK

カレースープ



材料(2人分)

玉ねぎ	中1/4個
にんにく	1片
きゃべつ	100g
にんじん	5cm位
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
顆粒スープの素	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
塩	小さじ1/5
水	2カップ
高野豆腐(細切り)	1枚分(15g)

調理時間15分

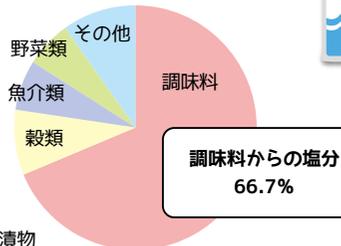
エネルギー 105kcal 食塩相当量 1.7g



【糖尿病予防には減塩も大切】

食塩の摂り過ぎは高血圧ばかりでなく、脳卒中や心臓病・腎臓病などの原因にもなります。味が濃い料理はご飯が進み、食べ過ぎになりがち。食事を健康的にコントロールするために、減塩が欠かせません。1日の食塩摂取量の平均値は10.1g(男性11g、女性9.3g)。(平成30年国民健康・栄養調査結果) 目標量は、男性7.5g、女性6.5g未満。(日本人の食事摂取基準2020年版) まだまだ摂取量が多いので、減塩を心がけましょう。

どんな食品から塩分をとっているの？



塩

SALT

塩分クイズ!

塩分相当量が多い順に「しょうゆ」を並べてみよう

- ①濃口しょうゆ
- ②減塩しょうゆ
- ③淡口しょうゆ



答えは
最後のページ

電子レンジで

簡単クッキング

2人分



ほうれん草のハニーマスタード



材料

ほうれん草
にんじん
ツナ缶
粒マスタード
はちみつ
酢



エネルギー 143kcal 食塩相当量0.8g

作り方

1. ほうれん草1/2把を3cmに切り、ふんわりとラップをかけてレンジで1分。
 2. にんじん小1/2本をせん切りにし、ふんわりとラップをかけてレンジで3分。
 3. ツナ缶小1缶は油を切って、粒マスタード大さじ2、はちみつ大さじ1、酢大さじ2と混ぜる。
 4. 3に1と2を入れて和える。
- *スライスアーモンドやクルミをトッピング
*ほうれん草を小松菜にしてもOK

簡単ピクルス



材料

だいこん
にんじん
パプリカ
きゅうり
ゆで大豆
米酢
砂糖
昆布茶

エネルギー 35kcal 食塩相当量0.3g

作り方

1. 野菜(だいこん、にんじん、パプリカ、きゅうり)は、スティック状に切る(各4~6本ずつ)。
 2. 耐熱ボウルに米酢小さじ2、砂糖小さじ1、昆布茶小さじ1/2と1、ゆで大豆15gを入れて、ふんわりとラップをかけてレンジで2分。
- *野菜はお好みで
*長いもを入れてもOK



白菜の胡麻マヨポン



材料

白菜
マヨネーズ
すりごま
ポン酢しょうゆ
削り節



エネルギー 84kcal 食塩相当量0.4g

作り方

1. 白菜4枚は、5mm幅に切り、ふんわりとラップをかけてレンジで2分。
 2. マヨネーズ大さじ1、すりごま大さじ1、ポン酢しょうゆ大さじ1/2を混ぜ、水気を切った1を和えて、削り節1/2袋をかける。
- *梅肉、ゆずなど好みのものをプラス
*2の調味料を塩昆布に変更してもOK

厚揚げチーズ



材料

厚揚げ
めんつゆ
ピザ用チーズ



エネルギー 188kcal 食塩相当量1.0g

作り方

1. 厚揚げは一口大に切る。
2. 深めの器に1を盛り、めんつゆ大さじ1と水大さじ1をかけ、ピザ用チーズをのせ、ふんわりとラップをかけてレンジで1分20秒。

ひとくちメモ

調理時間は500Wの電子レンジを想定しています。
電子レンジにより時間を加減してください。

食物繊維をとろう

めかぶと桜えびのごはん



材料

米
刻みめかぶ(味付なし)
桜えび
だし汁(水)
[しょうゆ
みりん]

エネルギー 197kcal 食塩相当量0.4g

作り方

1. 米1カップは洗って、だし汁または水1カップに浸す。
2. しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1を加えて軽く混ぜる。
3. めかぶ40gと桜えび10gを加えて炊く。



【食物繊維のまめ知識】

不溶性食物繊維 (豆類、玄米などの穀類、繊維の多い野菜、きのこ類などに多く含まれる)

効果：便秘の予防に役立つ。

早食いを防ぎ、食べ過ぎ・肥満の防止に役立つ。

水溶性食物繊維 (野菜や果物、海藻、こんにやくなどに多く含まれる)

効果：食後の急激な血糖値の上昇やインスリンの急激な消費を防ぐ。

肥満の防止、動脈硬化の予防に役立つ。

食物繊維の1日の平均摂取量は15.0g。

(平成30年国民健康・栄養調査結果)

食物繊維をとるよう心がけましょう。

食物繊維摂取目標量(1日)

	男性	女性
18~64歳	21g以上	18g以上
65歳以上	20g以上	17g以上

(日本人の食事摂取基準2020版より)

3人分

しらたき入り混ぜごはん



しらたきは、1人20~30gが適量です。
しらたきはゆでてから、細かく刻み、白米、混ぜごはんの素と一緒に炊き込みます。

《簡単調理》

アク抜き不要のしらたきを利用すると、ひと手間省けます。

塩分クイズII

塩分相当量が多い順に「味噌」を並べてみよう

- ①信州みそ
- ②減塩みそ
- ③だし入りみそ



答えは
最後のページ





豆腐入り白玉だんご

材料(4人分)

白玉粉 100g
絹ごし豆腐 1/3丁 (100g)



調理時間15分

エネルギー 110kcal 食塩相当量0.0g
(トッピングは除く)

作り方

1. ボウルに白玉粉と豆腐を入れて、よく混ぜる。(耳たぶくらいの固さがよい)
2. 湯を沸かし、1を団子にしてゆでる。浮き上がって1~2分したら、冷水に取る。
3. 団子を器に盛り、好みのものをかける。

トッピング例

- ①ずんだ：枝豆(正味)60gをゆでて、薄皮をむき、フードプロセッサーにかける。砂糖10gと混ぜラップをかけて、電子レンジで30秒
- ②きなこ：同量のきなこ砂糖を混ぜる。
- ③あんこ：ゆで小豆をかける。



【運動の効果】

1. 血液中のブドウ糖がエネルギー源として使われ、血糖値が低下します。(急性効果)
2. 運動を継続することで、インスリン抵抗性が改善します。(慢性効果)
3. 体重の減少や維持に役立ちます。
4. 高血圧や脂質異常症、骨粗しょう症を予防する効果が期待できます。

有酸素運動(ウォーキングや水泳など)と筋力トレーニング(スクワットや腹筋など)を組み合わせで行いましょう。

＼ストレスも 肥満も解消 ウォーキングノ

花見川糖尿病0プロジェクト優秀標語

塩分クイズI 答え

- ③淡口しょうゆ 2.9g
①濃口しょうゆ 2.6g
②減塩しょうゆ 1.5g
(大さじ1杯の食塩相当量)

塩分クイズII 答え

- ③だし入りみそ 2.5g
①信州みそ 2.2g
②減塩みそ 1.9g
(大さじ1杯の食塩相当量)

参考資料：日本食品標準成分表2015年版(七訂)



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：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。
ぜひ御覧ください。

2020年2月改訂