

管理栄養士
オススメ

ヘルシーメニュー

～食事の糖が気になる方へ～

広野町では血糖値が高い人が多いのが現状です。普段の食生活から糖尿病予防を心掛けましょう。

1日に摂るエネルギーのうち、少なくとも半分は糖質から摂るようにしましょう。
1,600kcal必要な人では、必要な糖質は1日200g、1食あたり65g前後が目安になります。ご飯は茶碗に軽く1膳(120g)で糖質は44.1gです。

Q. 食事を1回抜けば、簡単に糖質の量が減らせるし、ダイエットにもなるんじゃないの？



A. 確かに、1食抜くという極端な方法でも、1日の糖質量を減らせればダイエット効果はあります。しかし、3食バランスよく減らした方が血糖値の上下動を抑えることが出来るので、効果的だと考えられます。
食事は1日3回、規則正しく食べるようにしましょう。

- × 1食抜く
- 3食バランス良く減らす



ビタミンCで免疫力アップ
水分とカリウムでむくみ解消！

冬瓜のエビチリ風



◆材料(1人分)◆

冬瓜:80g ねぎ:1/4本 しょうが:5g にんにく:5g 片栗粉:大さじ1弱
油:小さじ1 ごま油:小さじ1 鶏ひき肉:60g
☆中華だしの素(顆粒):小さじ1/2 ☆ケチャップ:大さじ1
☆しょうゆ:小さじ1/2 ☆みりん:小さじ1/2 ☆酒:大さじ1/2
☆砂糖:小さじ1/2

◆作り方◆

- ①冬瓜は皮を剥き、種とワタを取り除いて一口大に切る。
- ②ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
- ③☆の材料を混ぜ合わせておく。
- ④冬瓜に片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、中火で冬瓜を焼く。両面に焦げ目が付いたら一旦取り出しておく。
- ⑤油が残っていれば拭き取る。ごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りが立ってきたらひき肉を入れて炒める。
- ⑥ひき肉の色が変わってきたら、ねぎを入れて炒める。
- ⑦冬瓜と③を入れて炒め合わせる。

エネルギー286kcal 糖質19g
塩分1.6g 野菜115g



ねばねば野菜のぼん酢和え

ねばねば成分は糖質の吸収を抑えてくれる働きも期待できます！

◆材料(1人分)◆

えのき:1/4袋 オクラ:4本 モロヘイヤ:1/2袋
ぼん酢:大さじ3/4 かつお節:1/2パック

◆作り方◆

- ①えのきは石づきを落として半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ②オクラどうしをこすり合わせるようにして洗い、産毛を落とす。ヘタを落とし、斜め2~3等分に切る。
- ③モロヘイヤは硬い茎は除き、ザク切りにする。
- ④耐熱の器に①~③を入れふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ⑤粗熱が取れたら水けを軽く絞り、器に盛ってぼん酢とかつお節をかける。



エネルギー45kcal 糖質2.8g
塩分0.8g 野菜90g

糖尿病のはなし(4)

広野町健康づくりアドバイザー
鳥取大学医学部 尾崎米厚先生

糖尿病と食事

近親者に糖尿病の人がいる人、健診等で糖尿病の予備群であると指摘された人は特に食事の注意が必要です。

一番大事なのは「食べ過ぎ」の防止です。食事の量、特に炭水化物の量が多すぎると糖尿病になりやすくなります。

食べるとよいもの、食べてはいけないものがあるわけではありませんが、総量が多くならないようにすることです。

1日の適切な摂取カロリーとは？

1日の摂取の目安になるカロリーは、標準体重(目指すべき体重)と身体活動量から計算されます。

標準体重は、身長を2回掛け合わせ、それに22をかけたものです。

- 例: 150cmの人 → $1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5\text{kg}$
 160cmの人 → $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$
 170cmの人 → $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58\text{kg}$

自分の体重は標準ですか？



身体活動量は、

- 軽労働(デスクワーク、家事等) → $25 \sim 30\text{kcal} \times \text{標準体重(kg)}$
 普通労働(立ち仕事が多い職業) → $30 \sim 35\text{kcal} \times \text{標準体重(kg)}$
 重労働(力仕事の多い職業) → $35\text{kcal以上} \times \text{標準体重(kg)}$

※160cmの人が軽労働又は、普通労働(30kcal)をした場合
 $= 30(\text{kcal}) \times 56.3(\text{kg}) = 1690\text{kcal}$ が1日の摂取カロリー量となります。

栄養指導での単位は80kcal=1単位です。1690kcalは、21単位となります。

1単位は…

- ・ごはん(小茶碗半分、50g)
- ・食パン(6枚切り半分、30g)
- ・卵(小1個、50g)
- ・ささみ(80g)
- ・牛もも肉(40g)
- ・豚、鶏もも肉(60g)
- ・豆腐(半丁、140g)
- ・牛乳(小コップ1杯、120g)
- ・バター・マヨネーズ(大さじ1杯、10g)

油脂のカロリーは多いですね！

