

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。普段の生活から糖尿病予防を心掛けましょう。

Q. 野菜にも糖質は含まれているの？



A. 野菜に含まれている糖質の量は、全般的に少な目なので、それほど気にする必要はありません。かぼちゃ、れんこん、とうもろこしなどのように、糖質の多い野菜も一部ありますが、料理のアクセントに使うなど、1回に食べる量を少なくすれば問題ありません。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれているため、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。



大根ぎょうざ

小麦粉を使った皮の代わりに薄切りにした大根で包めば糖質ダウン！



◆材料(2人分)◆
大根:5cm(130g) 塩:少々 にはら:1/3束(30g) 豚ひき肉:120g
☆にんにく(すりおろし):小さじ1 ☆しょうが(すりおろし):小さじ1
☆酒:小さじ1 ☆ソース:小さじ1/2 ☆しょうゆ:小さじ1/2
片栗粉:小さじ4 ごま油:小さじ2
酢じょうゆ:適量(好みで) ラー油:適量(好みで)

◆作り方◆
①大根は3～4mm厚さの薄切りにして、これを約14枚用意し、塩をまぶしてしんなりさせる。にはらは細かく刻む。
②ボウルにひき肉を入れ、☆を加えて粘りが出るまでよく練り混ぜる。にはらを加えてなじむまで混ぜ合わせる。
③大根の水けをペーパータオルでふき取り、片面に片栗粉を薄くまぶす。②を等分に分けてのせ、半分に折ってはさむ。
④フライパンにごま油を中火で熱し、③を並べ入れる。両面を焼きつけて蓋をし、弱めの中火で3～4分焼いて火を通す。器に盛り、好みで酢じょうゆにラー油をたらして添える。

エネルギー205kcal
糖質8.3g
塩分0.9g(※酢じょうゆ除く)
野菜85g



汁にとろみをつけると、具材によくからまって美味しく食べられます。

白菜のスープ



エネルギー62kcal 糖質5.0g
塩分1.0g 野菜80g

◆材料(2人分)◆
白菜:160g ホタテ貝柱(缶詰):80g 水:1と2/3カップ
中華スープの素:小さじ1 こしょう:少量
片栗粉:小さじ2 水:小さじ1と1/3

◆作り方◆
①白菜は軸と葉に分け、軸は3cm長さの細切りにし、葉はざく切りにする。
②ホタテ貝柱はあくはくぐす。
③鍋に水を入れ火にかけ、煮立ったら白菜の軸を入れ、軸が透き通ったら葉とホタテ貝柱を加えて野菜に火が通るまで弱火で煮、中華スープの素とこしょうで味を整える。最後に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

糖尿病のはなし(7)

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

糖質制限

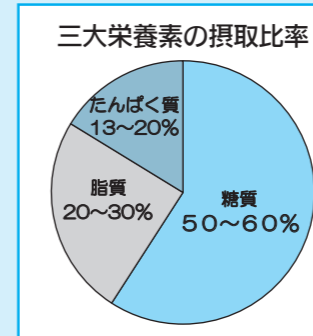
食物中の糖質、脂質、たんぱく質は、主要なエネルギー源であり、三大栄養素と呼ばれています。日本人は一日のエネルギー摂取の50～60%を糖質(ご飯、パン、麺類等)から摂っていますが、この摂取量や摂取比率を減らすのが糖質制限です。脂質やたんぱく質を制限せず自由に摂って良いというのが特徴です。提唱されている糖質制限の程度はまちまちで、「痩せる」や「血糖値が下がる」というのが一般の評価になっています。痩せるのは摂取カロリーが減少したためである場合も多く、糖質を制限したためであるとは言いにくい様です。糖質を制限しすぎると食の楽しみが減り、食欲が減退することもあります。また、体重減少が認められても数年後にリバウンドしてしまうという報告もあります。

副作用に注意!

糖質制限では、糖質の代わりに脂質を多く摂るので、血中の脂質が悪化し、心臓病を起こしやすくなるなどの報告が多くみられます。また、たんぱく質の摂取量も増えるので、慢性腎臓病の患者には腎臓の負担が増えるため勧められません。尿酸値も糖質制限によって悪くなるのが心配されています。

糖尿病学会の推奨

日本糖尿病学会は日本人の糖尿病の食事療法について、体重を適正にするために1日のエネルギー摂取量の制限を最優先とし、糖質の比率は50～60%(150g以上/日)が妥当であるとし、少々の糖質の比率低下は認めるとしています。晩御飯の糖質を減らす位は許容できますが、3食すべてで糖質を一切食べないような制限は推奨されません。



糖質150g以上/日

⇒ 50g以上/食

- ・ご飯1杯(130g):糖質48g
- ・パン1枚(6枚切り):糖質26.6g
- ・茹でうどん(250g):糖質54g
- ・茹でそば(170g):糖質44.2g
- ・蒸し中華麺(200g):糖質58.4g

健康な体づくりは食生活から!!

保健センターでは毎月、料理教室(ヘルスアップ教室)を開催しています。10月は「加工食品に含まれる塩分」について、5つの食品を塩分量が多い順に並べ替えをしてみました。

今回のポイントは…

1. レトルト食品は塩分量が多い!
2. ハムやウインナーなどの加工肉は塩分量が多い! 食べる量や頻度に注意する!
3. パンには塩分量が多く含まれている! 主食としてパンを食べる場合はおかずで塩分の調節をする!
4. 麺料理は汁の塩分を調節したり、汁を残そう!
5. 練り製品は塩分量が多い! 煮物にするとさらに塩分増↑これからの季節は練り製品の多いおでんに要注意!!



三瓶さん(左) 山田さん(右)

ヘルスアップ教室に参加して

減塩でも香辛料やだしなどでしっかり味が付いていて、美味しいメニューでした。調理実習と聞いて、難しく思う方もいるかと思いますが、指示を受けながら調理するので、料理が苦手な方でも大丈夫です。興味のある方は、一緒に参加してみませんか?



10月は、甘酢しょうがのいなりずし、山形芋煮、青菜ときのこのツナ和えを作りました。

今回の料理教室は12月18日(月)です! お申込みは、保健センター(☎27-3040)まで。