

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。

Q. 豆乳を料理に使う時のポイントは？



A. 豆乳には、無調整豆乳と調製豆乳があります。味付けのない「無調整豆乳」はどんな味付けにも使えるので、おかずを作る時に役に立ちます。飲みやすいように甘味等をつけて調整してある「調製豆乳」は、スムージーやスイーツなどを作る時に便利です。

大豆製品に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに似た働きをするため、肩こり・冷え性などの更年期障害や、骨粗鬆症の予防効果が期待できます。



豆乳のクリームシチュー

牛乳より糖質が低い豆乳をベースにコクがあるので味に深みが出ます



◆材料(2人分)◆

鶏もも肉:160g 玉ねぎ:1/6個(30g) にんじん:1/4本(40g)
ブロッコリー:1/3株(60g) オリーブ油:大さじ1/2
小麦粉:大さじ1と1/2 水:1/2カップ 小松菜:1/4束(100g)
顆粒コンソメ:小さじ1 無調整豆乳:3/4カップ 塩:小さじ1/6
こしょう:少々

◆作り方◆

①鶏肉は一口大にそぎ切りにする。②玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。③ブロッコリーは小房に分け、固めに茹でておく。④鍋に中火でオリーブ油を熱し、鶏肉を入れて表面に焼き色が付く程度に両面を焼く。⑤にんじん・玉ねぎを加えてサッと炒め、小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒め、水1/2カップを少しずつ加えて混ぜる。⑥5cm長さに切った小松菜、コンソメを加え、かき混ぜながら煮る。煮立ったらフタをして、弱火で4～5分煮る。⑦ブロッコリーも加えて混ぜる。豆乳を加えてなめらかになるまで混ぜ、塩・こしょうで味を整える。すべての具に火が通るまで、ときどき混ぜながら煮る。

エネルギー284kcal 糖質12.1g
塩分1.4g 野菜115g



旬の食材で手軽に作れるサラダ
ドレッシングも手作り♪

キャベツの和風もみサラダ

◆材料(2人分)◆

キャベツ:2枚(160g) 塩:小さじ1/4 油揚げ:1枚 青しそ:5枚
☆長ねぎ:5cm ☆酢:小さじ1と1/2 ☆しょうゆ:小さじ1

◆作り方◆

①キャベツはざく切り(太い葉脈は薄切り)にし、塩を振って軽くもみ混ぜ、5分程置く。②油揚げをフライパンでカリッと焼き、短冊切りにする。青しそはちぎる。③長ねぎはせん切りにして☆(ドレッシングの材料)と混ぜ合わせる。④ボウルにすべての材料を入れて、軽くもみ混ぜる。



エネルギー86kcal 糖質3.2g
塩分1.1g 野菜87.5g



糖尿病のはなし(9)



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

お酒と血糖値の関係

お酒の飲み過ぎは血糖値に悪影響があると言われています。なぜなら、お酒そのものに加え、つまみの影響もあるからです。お酒を飲むときは、適量を守るのもちろん、つまみなどの食べ過ぎにも注意しましょう！

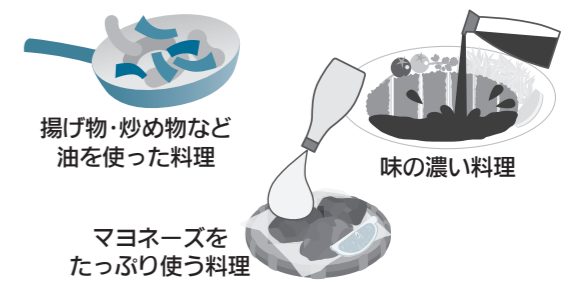
★ ポイント ★

つまみが糖尿病の悪化の原因になる！
低脂肪で高たんぱく質なものを選びましょう！

おすすめのつまみ



控えたいつまみ



アルコールは血糖コントロールを難しくする!?

飲酒による体への影響…

- ・長期の飲み過ぎは肝硬変や膵炎をおこす
- ・飲み過ぎて膵臓が悪くなると、血糖値が不安定で低血糖をおこしやすい
- ・食事をあまりとらず、お酒ばかり飲んでいる人は低血糖発作を起こしやすい
⇒糖尿病治療中の方がお酒ばかり飲むのは危険!!

多量飲酒者はアルコールの神経毒性とも重なるため、末梢神経障害が早期から悪化します。治療や生活習慣改善により血糖コントロールが良好で合併症がなければ、適度な飲酒は良いとされています。

ウイスキー
(40度)
ダブル1杯(60ml)
アルコール量19g
140Kcal



ビール
(5度)
中ビン1本
(500ml)
アルコール量20g
200Kcal

日本酒
(15度)
1合(180ml)
アルコール量22g
200Kcal



ワイン
(12度)
グラス2杯弱
(200ml)
アルコール量19g
150Kcal



焼酎
(25度)
100ml
アルコール量20g
140Kcal



1日のお酒の適量の目安

※これらいずれか1つ分。女性や高齢者の適量はこの半分です。