

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！

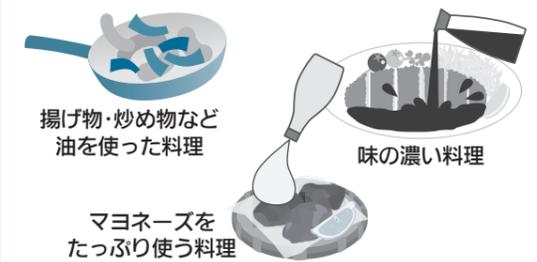
★ ポイント ★

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。