

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病予防の食事

糖尿病は、自覚症状がないまま進行してしまうこともあり、高血糖の状態が続くと血管が傷ついて、神経や目・腎臓など全身にダメージが及ぶこともある怖い病気です。

予防するための食事のとり方と、低カロリーでおいしいレシピや料理を試してみた方の感想をご紹介します。おうちでぜひ作ってみてください。

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部

健康づくり課・保健センター

糖尿病予防のための 食事のポイント

① 1日3食、栄養バランスよく食べる。

食事は、規則正しく3回に分けてとりましょう。欠食をすると必要な栄養素が取れなかったり、次の食事の後に血糖値が上がりやすくなります。

栄養バランスを整えるためには、主食(ごはん・パン・麺) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず) と副菜(野菜のおかず) をそろえます。



② 野菜はたっぷりと食べる。



野菜・きのこ・海藻類に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。

副菜を多めに作り、保存しておくのがおすすめです。

洗う・ゆでるなどの下処理をまとめて行ったり、冷凍野菜も利用すると取り入れやすいです。また、主菜と副菜を兼ねたメニューにすると、無理なくたくさんとれます。



※4ページの「めかじきのカッテージチーズ焼き」は、主菜と同時に副菜(野菜ときのこをあわせて100g)がとれるメニューです。ぜひ作ってみてください。

③ 腹八分を心がけ、ゆっくりよく噛んで。

ドカ食いをするとう糖値が急激に上がり、下がりにくくなります。ゆっくりよく噛んで食べることで満足感を感じるため、食べ過ぎを防げます。野菜の切り方をいつもより大きくしたり、加熱時間を短くするなどして少し固めに仕上げると噛み応えのあるメニューに仕上がります。



④ 油を使った調理法が重ならないように。

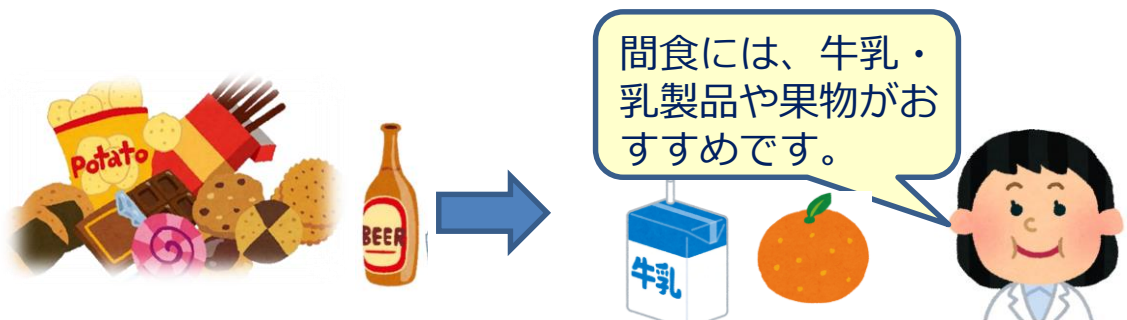
油を使った料理はエネルギーが高いので、揚げるより焼く、焼くより蒸すなど調理法を選ぶことが大切です。



エネルギーダウン

⑤ 嗜好品はエネルギー表示をみて、とりすぎないようにする。

お菓子やアルコール飲料など嗜好品は控えめに、表示をみて1日200kcalを超えないように気を付けましょう。



区ホームページ「栄養成分表示を活用しよう」で、成分表示の見方をご紹介します。ぜひ、ご覧ください。



<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001931.html>

めかじきのカッテージチーズ焼き

★★このレシピのポイント★★

めかじきの他、さわら、さけ、真だら、鶏ささみ、鶏むね肉でもおいしくできます。カッテージチーズの代わりにとろけるチーズでも代用できますが、カッテージチーズの方がエネルギー(カロリー)を控えられます。カッテージチーズは牛乳で簡単に作ることが出来るので、一度作ってみてはいかがでしょうか。



| 材料 | 1人分 | 4人分 |
|----------|-----------|----------|
| めかじき | 80g (1切れ) | 80gX4 切れ |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 |
| 万能ねぎ | 1本 | 4本 |
| A | | |
| カッテージチーズ | 大さじ2・1/2 | 大さじ10 |
| しょうゆ | 小さじ1/3 | 小さじ1・1/3 |
| にんじん | 1cm | 4cm |
| もやし | 1/4袋 | 1袋 |
| いんげん(冷凍) | 20g | 80g |
| しめじ | 20g | 80g |
| 油 | 小さじ1 | 小さじ4 |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 |

栄養価 (1人分)

調理時間 40分
費用目安 260円前後

エネルギー 210キロカロリー たんぱく質 22.8g 脂質 13g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 1.9g

作り方

- めかじきはキッチンペーパーで表面の水分をとり、塩こしょうをふる。
- 万能ねぎは小口切り、にんじんは細きりにする。しめじはほぐす。いんげんは5cm長さに切る。
- Aに万能ねぎを混ぜ、めかじきにのせる。
- オーブントースターを温め(1000w)、天板にクッキングシートを敷き、3の魚をのせ10～15分焼く。
- フライパンに油を熱し、強火でにんじん、しめじ、いんげん、もやし、を炒め、塩こしょうで味を整える。
- 皿にめかじきと野菜を盛り付ける。

カッテージチーズ



作りやすい分量(約150g)

牛乳 600ml
レモン汁 大さじ3

1 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。(目安60℃以上)

2 火を止め、レモン汁を入れかき混ぜる。

3 しばらくおいて、透明な液体と白い塊に分離したら、ボウルにざるをのせペーパータオルをして、すこしずつこす。固くしたいときは軽く水分を絞る。



食育モニター※の方の お料理の写真と感想



※食育モニターは、健康な食生活の情報を区民の方に広める食育活動をするために、ボランティアとして登録いただいている方です。今回のレシピを料理した感想と写真を送信していただきましたのでご紹介します。



青戸在住 40歳代

レシピの評価（5点満点中）

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 5点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 4点

感想

カッテージチーズから作ってみました。とても簡単に作ることができましたが、レモンが強いので市販のものを使って作りたいと思います。

今回はレモンを使用しましたが、お酢でも代用できます。その場合の分量は牛乳600CCに対して 酢は大さじ3です。



柴又在住 30歳代

レシピの評価（5点満点中）

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 3点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 5点

感想

カッテージチーズを作る際、牛乳の温度が低かったのか固まらなかったもので、吹きこぼれない程度に沸騰させました。カッテージチーズの酸味のおかげで、少ない調味料でも満足できる味付けでした。

女性の1日の食塩相当量の目標量は6.5gで、このメニューは1.9gです。チーズの酸味やうま味、万能ねぎの香味で減塩できます。



- 西新小岩在住 30歳代
レシピの評価 (5点満点中)
- ・作り方の簡単さ 4点
 - ・おいしさ 5点
 - ・調理時間の短さ 3点
 - ・価格の安さ 4点
 - ・また作りたいか 4点

感想

おいしかったです。今回はカッターチーズではなくとろけるチーズを使用しました。次に作る時はカッターチーズを作ることに挑戦してみたいと思います。

カロリーダウンしたいときに、カッターチーズも試してみてください。チーズは魚のペーストやにおいをカバーしてくれる食材です。



- 西亀有在住 30歳代
レシピの評価 (5点満点中)
- ・作り方の簡単さ 5点
 - ・おいしさ 5点
 - ・調理時間の短さ 5点
 - ・価格の安さ 5点
 - ・また作りたいか 5点

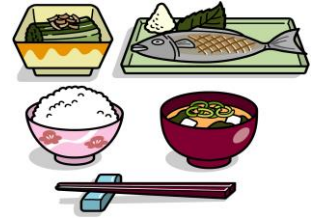
感想

今回は鶏肉で作りました。今回は市販のピザチーズを乗せましたが作りやすかったです。子供もおいしいと食べてくれました。きのこを炒め忘れましたが...塩胡椒だけでもチーズと一緒にできるので美味しくできました。

今回のレシピのテーマが糖尿病予防でしたので魚の切り身にしましたが、育ち盛りのお子さんの場合は鶏肉もおすすめです。しめじは、根元をカットしてほぐした状態で冷凍しておくとき必要な時に少しずつ使えます。

新型コロナウイルス感染予防のために

新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。
バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。



おうちごはんをバランス良くするコツは1日3度の食事で、毎食主食・主菜・副菜を揃えることです。

主食

ご飯、パン、
麺など
炭水化物を多く
含みます。



主菜

魚、肉、卵
大豆を材料に
した料理
たんぱく質を
多く含みます。



副菜

野菜を材料に
した料理
ビタミン
ミネラルを
多く含みます。



牛乳・乳製品と果物は1日に1回程度とります。

- ・栄養素を適切に摂取するために、「食事バランスガイド」をご活用ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001930.html>

- ・おうちで学ぼう栄養情報の資料・レシピなどはこちらからご覧ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001933.html>

