

Roche

生活習慣病の 食事療法

献立から考える
食事療法の実際

監修

公益財団法人結核予防会 複十字病院
糖尿病・生活習慣病センター センター長
日本医科大学名誉教授・特任教授

及川 眞一

日本医科大学付属病院 栄養科 管理栄養士

佐藤 和美

百瀬 祐子



1 適正なエネルギー量の食事をとりましょう

適切な食事の量(エネルギー量)は身長と身体活動の程度から算出します。下記に従って、あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう。

① あなたの標準体重を計算しましょう

m × m × 22 = kg

あなたの身長 × あなたの身長 × 22 = あなたの標準体重

② あなたの1日に必要なエネルギー量は?

kg × kcal = kcal

あなたの標準体重 × あなたの体重1kgあたりに必要なエネルギー量 = あなたの1日に必要なエネルギー量

※これが目安になります。主治医の指示に従ってください。

体重のほかに、自分にもった動きを利用しましょう

身体活動の程度

- ・軽い……………デスクワークが主な人:25~30kcal
- ・中程度……………立ち仕事が多い:30~35kcal
- ・重い……………力仕事が多い:35kcal~

エネルギーを摂りすぎると、肝臓でのコレステロールの合成が促進されます。余分なエネルギーは肝臓でトリグリセリド(中性脂肪)に合成され、血液中のトリグリセリドも高くなります。中性脂肪を減らすためには、エネルギーの摂取量よりも消費量を多くするのが効果的です。肥満のある場合は、標準体重に近づけましょう。また、体格や活動量に見合ったバランスの良い食事することで、体内に入るブドウ糖の量が減ります。するとインスリンの効きが良くなり、血糖コントロールがスムーズになります。「食べすぎないこと」が血糖値を下げる食事療法の大原則です。

③ BMI(肥満度)を計算しましょう

kg ÷ m ÷ m =

あなたの体重 ÷ あなたの身長 ÷ あなたの身長 = あなたのBMI

BMI		
18.5未満	18.5以上25未満	25以上
やせ	標準	肥満

脂質異常症の方は……

肉や乳製品などは飽和脂肪酸を多量に含み、多く摂り過ぎるとコレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化といった病気を引き起こすため、摂り過ぎには注意しましょう。コレステロールは、肝臓などで作られるだけでなく、食事からも摂取されます。過剰な摂取は血管を詰まらせたりするなどの害を起こすので、コレステロールの高い食品は控えめにしましょう。(代表的な食品は、鶏卵、タラコ、イクラなどの卵類、レバーなどの内臓類、イカなど)



2 バランスよく栄養をとりましょう

偏った食事をさけ、1日30品目を目標に、なるべくたくさんの食材を食べるようにしましょう。

- ・たんぱく質
4~6品目:肉、肉加工食品(ソーセージなど)、魚、魚加工食品(かまぼこなど)、卵、大豆製品など
- ・ミネラル
2~4品目:牛乳、乳製品、海草、小魚など
- ・カロチンを主とするビタミン
4~6品目:にんじん、ほうれん草、小松菜、トマトなどの緑黄色野菜
- ・ビタミンC
6~8品目:大根、きゅうり、キャベツ、たまねぎなどの淡色野菜や果物(りんご、イチゴなど)
- ・炭水化物
4~5品目:米、パン、餅、麺類や砂糖、糖類、イモ類
- ・脂肪
マヨネーズ、植物油、ドレッシング、ラードなど

5つの基礎食品



3 1日3食を規則正しく食べましょう

適正エネルギーを守っていても、1日2回でまとめ食いしたり、食事の間隔が短かったりするのはよくありません。食事は1日3回を原則として、できるだけ同じ時間にとるようにしましょう。

4 よくかんでゆっくり食べましょう

食事開始から満腹感を得るまでは20分ほどかかるため、早食いをするとつい食べ過ぎてしまいます。

5 食物繊維をたっぷりとりましょう

食物繊維は果物、野菜、海藻、キノコ、穀類、イモ、豆、豆製品などに多く含まれています。特に海藻やキノコ類は低カロリーなのでたくさん摂ることをお勧めします。



6 アルコールは適量にしましょう

アルコールは1日25gを限度とするのが一般的。
ビール:中ビン1本弱/日本酒:0.8合/ワイン:グラス約3杯



7 塩分は控えめにしましょう

塩分を摂りすぎると高血圧を合併し、動脈硬化を進める結果となります。理想的な塩分摂取量は1日6g未満です。

糖尿病の方は……

適正エネルギー量の50~60%を炭水化物から、体重1kgあたり1.0~1.2gをたんぱく質から、残りを脂質から摂るのが理想的です。(『糖尿病治療ガイド2012-2013』食事療法による)過剰な炭水化物の摂取は、血糖コントロールに大きな影響を与えます。特に主食は3食ともとるものですから、適量を守ることを心がけましょう。

2日分の献立例でエネルギーの調整の仕方をみて

朝食 サンドイッチ(たまねぎ&シーチキン、トマト&レタス、ゆで卵) / ビクルス/枝豆のピシソワーズ



1日 1600 kcal

1400 kcal にするには?

・マヨネーズをカット

1800 kcal にするには?

・サンドイッチを3切れ→4切れにしましょう

491 kcal

昼食 ごはん/ヒレカツ風/ラトウユ/グリーンサラダ/フルーツヨーグルト



1400 kcal にするには?

・ごはんを170g→120gに減らしましょう

1800 kcal にするには?

・ヒレカツ風に油で揚げてヒレカツにしましょう
・ごはんを170g→190gに増やしましょう

570 kcal

夕食 玄米ごはん/あじのポン酢がけ/ごぼうと生揚げの煮物/ほうれん草のくるみ和え/フルーツ



1400 kcal にするには?

・ごはんを170g→120gに減らしましょう

1800 kcal にするには?

・あじを60g→100gに増やしましょう
・ごはんを170g→190gに増やしましょう

549 kcal

みましよう

エネルギー量	1610kcal(1人分)	脂質	41.2g
たんぱく質	75.5g	コレステロール	241mg
炭水化物	231.9g	塩分	5.8g
食物繊維	23.4g		

1 サンドイッチ(材料4人分)

全粒粉入りパン	90g×4人分
シーチキン	80g
たまねぎ	40g
レタス	40g
トマト	80g
卵	2個
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	12g
みじん切バセリ	少々
ソフトタイプマーガリン	大さじ2

- ・パンにはマーガリンを薄くつけましょう
- ・パンやごはんは精製されていない全粒粉入りパン、玄米にするとビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷりとなります。

2 枝豆のピシソワーズ(材料4人分)

枝豆	120g
たまねぎ	40g
絹ごし豆腐	1/3丁
固形コンソメ	1個
こしょう	少々
牛乳	500cc
水	40cc
ローリエ	少々

- ・油を使用せずに低エネルギーになっています。
- ・塩分も控えめなので、枝豆の風味を味わうようにしましょう。

3 ビクルス(材料4人分)

セロリ	80g
きゅうり	80g
にんじん	40g
りんご酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
食塩	0.4g
ビクルス用ミックスハーブ	適量

- ・朝は野菜が少なくなりがちです。簡単に摂れるようにビクルスなどをまとめて作りおきしておくといでしょう。
- ・ビクルスの調味液は、意外に塩分があるので、ここでは通常の半分の塩で調理しました。ディル、オールドパイス、コリアンダーシード、マスタードシードなど、いろいろなハーブを使って香りを楽しみましょう。

1 ごはん(材料4人分)

ごはん	150g×4人分
-----	----------

2 グリーンサラダ(材料1人分)

ブロッコリー	120g
レッドオニオン	20g
アスパラガス	80g
レタス	40g
パプリカ	20g
ブロッコリースプラウト	10g
ノンオイルドレッシング	40g

- ・食物繊維の多い野菜をなるべく選び、1日20g以上摂れるようにしましょう。
- ・食物繊維には食後の血糖上昇をおさえる効果と腸内でコレステロールの吸収を妨げる働きがあります。

3 ヒレカツ風(材料4人分)

豚ヒレ肉	60g×4枚
こしょう	少々
薄力粉	少々
卵	1/2個
パン粉	適量
オイルスプレー	8g
キャベツ	100g
赤キャベツ	20g
クレソン	少々
レモン	1/2個

- ・フライの油の吸収率は、材料の15~20%にもなります。衣を薄くつけオイルスプレーをしてオーブンで焼けば、1-2gの油で、まるで揚げたような出来上がりになります。
- ・ソースをかけるとう塩分が高くなるので、レモンを絞っていただきます。

4 ラトウユ(材料4人分)

たまねぎ	80g
茄子	1本
緑・赤・黄ピーマン	各1個
スッキーニ	1本
トマトホール缶詰	1/2缶
オリーブ油	大さじ1
にんにく	1かけ
食塩	0.8g
こしょう	少々
バジル	少々
固形コンソメ	1個
バジル	少々

- ・ヨーグルトは無糖で、フルーツと一緒にいただきます。

1 玄米ごはん(材料4人分)

玄米ごはん	150g×4人分
-------	----------

2 あじのポン酢がけ(材料4人分)

あじ	60g×4人分
葉ねぎ	20g
大葉(しそ)	少々
しょうが	40g
みょうが	40g
かいわれ大根	少々
【ポン酢しょうゆ】	大さじ2
鰹物酢	大さじ1
うすくちしょうゆ	少々
おろししょうが	少々

- ・あじは、ポン酢でさっぱりいただきます。しょうゆより塩分も少なめです。かぼすやレモン汁などの酸味で塩分が少なくても美味しくいただけます。

3 ごぼうと生揚げの煮物(材料4人分)

じゃがいも	大2個
ごぼう	1/4本
にんじん	1/3本
オクラ	4本
生揚げ	1/2丁
だし汁	200ml
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1
食塩	0.4g

- ・だし汁は、だしの素を使用すると塩分が多くなります。昆布やかつおでだしをとると香りもよく、塩分が少なくても美味しく食べられます。

4 ほうれん草のくるみ和え(材料4人分)

ほうれん草	1束
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
かつおだし	20ml
くるみ	12g

- ・緑黄色野菜は1日に120g以上摂れるように意識して摂りましょう。

4 フルーツ(材料4人分)

キウイフルーツ	2個
---------	----

紹介したメニューを作ってみましょう

1日目
1600
kcal

382



サンドイッチ(3種類)

- 1 1切れ30gの全粒粉入りパンに具を入れる為の切り込みを入れ、それぞれの切り目の中にマーガリンを薄くぬる。
- 2 ツナサンド:シーチキンと分量の1/3のスライスしたたまねぎを和え、分量の1/3のマヨネーズ、みじん切りしたパセリをパンに盛り合わせる。
- 3 たまごサンド:輪切りにしたゆで卵と分量の1/3のスライスしたたまねぎ、分量の1/3のマヨネーズ、みじん切りしたパセリをパンに盛り合わせる。
- 4 野菜サンド:スライスしたトマト、レタス、分量の1/3のスライスしたたまねぎ、分量の1/3のマヨネーズ、みじん切りしたパセリをパンに盛り合わせる。

97



枝豆のピシソワーズ

- 1 枝豆は熱湯で色よく茹でて、水に取り冷めたらざるにあげて皮を剥く。
- 2 粗みじん切りしたたまねぎをテフロンフライパンで炒める。
- 3 炒めたたまねぎと茹でた枝豆、絹ごし豆腐、水を全体がクリーム状になるまでフードプロセッサーにかける。
- 4 牛乳、コンソメを加え中火であたため、クリーム状の枝豆を加え、2〜3分加熱する。
- 5 塩こしょうで味を調え、器に盛り枝豆を飾る。

12



ピクルス

- 1 セロリ、人参は1cmぐらいの太さで4〜5cm程度の長さに切る。きゅうりは塩でよくもみ、縦半分に切ってから4〜5cmの長さに切っておく。
- 2 鍋に酢、水、砂糖、スパイス類、塩を入れて煮立たせてから火を止め、冷ましておく。
- 3 煮沸消毒したビンに野菜を詰め、②を注ぎ、ふたをして冷蔵庫で漬け込む。
※漬け込んだ翌日〜翌々日頃から食べられます。

123



ヒレカツ風

- 1 フライパンを火にかけて油をひき、パン粉を入れてきつね色になるまで炒める。
- 2 豚ヒレ肉は、食べやすい大きさに切って、塩・こしょうし小麦粉を全体にまぶす。余分な粉を落としてから溶いた卵にくぐらせ、1のパン粉を全体にまぶす。オイルスプレーをかける。
- 3 220〜230℃のオーブンで約10分間、途中で裏返して、両面がこんがりときつね色になるまで焼く。器に盛り、くし形に切ったレモン、クレソンを添える。
- 4 キャベツ、レッドキャベツをせん切りにして添える。

54



ラタトゥーユ

- 1 野菜の下ごしらえ:茄子:1cm幅の半月切りにしてボウルに塩水を張り茄子を浸けてアク抜きをする。ズッキーニ:ヘタを切り落として1cm幅の半月切りにし、塩を振って混ぜる。たまねぎ:2cm幅のくし形に切る。にんにく:スライスする。ピーマン:種を取り除き、ひと口大に切る。トマト缶:ボウルに開け、中身をこして種をとる。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、赤唐辛子、たまねぎを加え、中火で焦がさないように炒める。
- 3 たまねぎに火が通ったら、ズッキーニ、茄子を入れ混ぜ合わせ、しんなりするまで炒める。ピーマンを加え更に炒める。
- 4 トマトは粗くつぶして缶汁ごと加え、白ワインとローリエを加えて、サッと混ぜ合わせふたをして弱火で20分ほど煮る。
- 5 ふたを取り1〜2分軽く混ぜてつやが出たら、塩・こしょうで味を調える。

27



グリーンサラダ

- 1 ブロccoliリーは、小房に分けて茹でる。アスパラは根元を切り落とし固い部分は皮を剥き、お湯を沸かして塩を加え色よく茹でる。
- 2 パプリカを薄くスライスする。
- 3 リーフレタスは、食べやすい大きさにちぎる。
- 4 材料をお皿にきれいに盛り付ける。

85



あじのポン酢がけ

- 1 あじは細切りにする。かいわれ菜は半分の長さに切る。みょうがはせん切り。
- 2 新生姜は皮を剥き、せん切り。万能ネギは小口切りにしておく。
- 3 あじを器に盛り付け、おろし生姜を混ぜたポン酢をかける。

125



ごぼうと生揚げの煮物

- 1 ジャがいもは食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんを乱切り、ごぼうはななめに切り水にさらしておき、さっと茹でしておく。
- 3 生揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- 4 オクラは、サッと塩ゆでしておく。
- 5 鍋に生揚げ、じゃがいもとごぼうとにんじんを入れて、ひたひたのだし汁を加えて強火にかける。
- 6 煮立ったら調味料を加え、落としふたをして中火で煮る。
- 7 煮汁が半量になるまで煮て、器に盛り、オクラを添える。

37



ほうれん草のくるみ和え

- 1 ほうれん草は、茹でて水にとってさらしておき、水気を絞って4〜5cm長さに切る。
- 2 くるみは粗く刻み、軽くから煎りしてすり鉢に入れ、粒々が少し残るくらいまでする。
- 3 調味料に②のくるみを混ぜ、水気を切ったほうれん草を和える。

MEMO

食事療法は、エネルギーを上手に調節することが

朝食 三色おにぎり／鮭の塩焼き・夏野菜添え オクラのおろし和え／フルーツ／ミルクココア



2日目
1600 kcal

1400 kcal
にするには?

- おにぎりを3個→2個に減らしましょう
- 鮭の切り身を50gにしましょう
- とうもろこしを1切れ(1/8本)にしましょう

1800 kcal
にするには?

- おにぎりを3個→4個に増やしましょう

588 kcal

昼食 サラダそうめん／鶏の梅肉焼き／南瓜サラダ フルーツ



1400 kcal
にするには?

- そうめん(乾)の量を60g→50gに減らしましょう
- マヨネーズを半量(小さじ1杯)にしましょう

1800 kcal
にするには?

- そうめん(乾)の量を60g→80gに増やしましょう

527 kcal

夕食 玄米ごはん／ゴーヤチャンプル／蒸し茄子 トマトサラダ／大学芋風



1400 kcal
にするには?

- ごはんを150g→120gに減らしましょう
- トマトサラダのオリーブオイルをカットしましょう

1800 kcal
にするには?

- ごはんを150g→170gに増やしましょう
- トマトサラダにむき海老2尾程度のたんぱく源をプラスしましょう

518 kcal

大事です

エネルギー量	1633kcal(1人分)	脂質	42.0g
たんぱく質	81.0g	コレステロール	259mg
炭水化物	233.4g	塩分	5.8g
食物繊維	22.0g		

1 三色おにぎり(材料4人分)

玄米ごはん	150g×4人分
かいわれ大根	20g
(ゆかりおにぎり)ゆかり	0.8g
(青のりおにぎり)あおのり	0.4g
(ごまおにぎり)白いり胡麻	小さじ2杯

- ・ご飯150g(1食分)あたりの食物繊維量の比較:白米ごはん0.5g、玄米ごはん2.1g

レシピP10

2 オクラのおろし和え(材料4人分)

オクラ	4本
大根	200g
しょうゆ	小さじ1杯

レシピP9

1 サラダそうめん(材料4人分)

そうめん(乾)	240g
わかめ	100g
とさかのり	20g
レタス	40g
きゅうり	1/2本
みょうが	2本
長ねぎ	20g
大葉(しそ)	4枚
おろし生姜	少々
ごま	小さじ4杯
海苔	0.4g
めんつゆ(3倍濃縮)	80g
水(めんつゆ用)	160ml

- ・めんは、塩分を多く含む料理です。めん類を外食すると4~6gの塩分を含みます。自宅で香味野菜、胡麻など上手に利用して調理すると薄味でも美味しくいただけます。

レシピP9

1 玄米ごはん(材料4人分)

玄米ごはん	150g×4人分
-------	----------

2 トマトサラダ(材料4人分)

トマト	小1個
カッテージチーズ	40g
ルッコラ	少々
バルサミコ酢	小さじ8杯
オリーブオイル	小さじ2杯
粒こしょう(ピンク)	少々

- ・粒こしょうの香り、バルサミコ酢の酸味と共に味わうサラダです。
- ・カッテージチーズは、チーズの中でも比較的、脂質や塩分が控えめな乳製品です。

レシピP10

3 鮭の塩焼き・夏野菜添え(材料4人分)

生鮭	70g×4切れ
食塩	1.2g
レモン	1/2個
とうもろこし	1本
ししとうがらし	8本

- ・新鮮な食材(生魚)を使うことで、素材を味わい、薄塩でも美味しくいただけます。レモンの酸味も利用した、さっぱりした一品です。

レシピP9

4 フルーツ(材料4人分)

パインアップル	1/2本
---------	------

レシピP9

2 鶏の梅肉焼き(材料4人分)

鶏もも肉(皮なし)	70g×4切れ
みりん	小さじ1杯
梅肉	梅干し1粒分
しょうゆ	小さじ1/2杯
しめじ	120g
さやいんげん	8本
オイルスプレー	1.0g(野菜に1スプレー分)

- ・梅干し1粒(10g)には2g程度の塩分が含まれます。梅干しそのものを食べるのは控えたものです。調味料の一部とすれば美味しい梅味の味付けが楽しめます。

レシピP9

3 フルーツ(材料4人分)

すいか	70g×4人分
-----	---------

レシピP9

5 ミルクココア(材料4人分)

牛乳	200ml×4人分
ビュアココア	小さじ8杯

- ・ビュアココア(砂糖の入っていないココア)で風味を楽しみながら、カルシウム源となる牛乳がいただけます。

味噌汁には約2gの塩分を含みます。塩分を1日6g未満に抑えようとする、1食分の塩分量に相当するため、ここでは、味噌汁なしとしました。汁物・麺料理を組み合わせると塩分が過剰になりがちで、注意が必要です!

4 南瓜サラダ(材料4人分)

南瓜	小1/4個
たまねぎ	小1/4個
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ8杯
アーモンドスライス	12g
パセリ	少々

- ・更に工夫したい方へ:マヨネーズに同量のヨーグルト(無糖)を混ぜ合わせることで、低カロリーのマヨネーズソースになります。
- ・エネルギー量の比較
通常のマヨネーズ8g:56kcal
ヨーグルトマヨネーズ8g:30kcal

そうめんは暑い季節、涼やかにいただける一品ですが、そうめんばかりでお腹を満たすと、ついつい短時間で食べきり、炭水化物に偏りがちになります。野菜類、たんぱく源のおかずも合わせて食卓を彩れば、目で楽しむ、咀嚼する回数も増え、満腹感をもたらしてくれます。

レシピP9

4 蒸し茄子(材料4人分)

茄子	小4本
白髪ねぎ	12g
あさつき	少々
しょうゆ	小さじ1杯
だし汁	小さじ2杯

レシピP10

5 大学芋風(材料4人分)

さつまいも	小1本
黒いり胡麻	小さじ1杯

- 【ビタミンCを多く含む食品】
ゴーヤ(にがうり)、トマト、ピーマン、じゃがいも、果物など
- 【ビタミンB1を多く含む食品】
豚肉、かつお、豆腐、豆類など

レシピP10

紹介したメニューを作ってみましょう



257 kcal

三色おにぎり

- 50gの玄米ご飯おにぎりを3個作る。
- おにぎりそれぞれに、ゆかり、青のり、ごまをまぶす。
- 付け合せのかいわれ大根を添え、盛り付ける。



138 kcal

鮭の塩焼き・夏野菜添え

- 生鮭に塩をふる。
- グリルに魚を並べ、中火で15分前後かけて両面を焼く。又は250℃に熱したオーブンで15～20分焼く。
- 分量のとうもろこしを電子レンジにかける。(又はゆでる)
※参考:とうもろこし1本500W3～4分
- 鮭、とうもろこし、ししとうがらし、くし切りのレモンを盛り付ける。



12 kcal

オクラのおろし和え

- オクラを下茹でし、3mm程度の輪切りにする。
- 大根をおろす。
- オクラと、大根おろしを和え、盛り付ける。
- しょうゆを添える。



287 kcal

サラダそうめん

- 海藻類を塩抜きし、軽くゆで、水にさらし、水気を切る。
- レタス:3mm幅のせん切りにする。きゅうり・しそ:せん切りにする。みょうが:せん切りにし、水にさらす。長ねぎ:小口切りにし、水にさらす。
- おろし生姜、刻み海苔をつくる。
- そうめんをゆでる。
- そうめん、海藻、レタス、きゅうり、みょうが、しそを盛り合わせる。
- 長ねぎ、おろし生姜、刻み海苔、ごまを薬味皿に盛り付ける。
- 器に盛っためんつゆを添える。



138 kcal

鶏肉の梅肉焼き

- しょうゆ、みりん、梅肉をあわせる。
- ①のあわせ調味料を鶏肉に塗る。
- 鉄板に、鶏肉、しめじを並べ、しめじにはオイルスプレーをふる。
- ③を180～200℃に熱したオーブンで10～15分焼く。
- さやいんげんをゆでる。
- 鶏肉、しめじ、さやいんげんを盛り合わせる。



101 kcal

南瓜サラダ

- スライスアーモンドをフライパンで乾煎りする。
- 南瓜を電子レンジにかけ、軽くマッシュし、冷ます。
※参考:南瓜100g、600W、3分30秒
- たまねぎをスライスし、水にさらす。
- 冷やした南瓜、たまねぎ、こしょう、マヨネーズを和える。
- ④の南瓜を盛り、①のスライスアーモンド、パセリをふる。



172 kcal

ゴーヤチャンプル

- きくらげ(乾)を戻し、石づきをとる。
- 種を除いたゴーヤ(にがうり)、たまねぎを3mm程度の薄切りにカットする。
- 豆腐を水切りし、1cm厚程度にカットする。
- 卵を溶きほぐす。
- フライパンに油を薄く敷き(フライパンに油をなじませ、キッチンペーパーでふきとる)、豚肉を軽く炒める。ゴーヤ(にがうり)、たまねぎ、きくらげを加え、好みの硬さに炒め、皿にあける。
- 再びフライパンに油を薄く敷き、炒り玉子を作り、皿にあける。
- ⑥のフライパンに油を薄く敷き、豆腐を入れ、軽く焼き色がつく程度まで火を通す。
- ⑦の豆腐の入ったフライパンに、⑤のゴーヤ(にがうり)と野菜の炒めもの、⑥の炒り卵、塩、しょうゆをいれ、豆腐が崩れないように混ぜ合わせる。
- ⑧を盛り付け、かつおぶしをふり、仕上げる。



15 kcal

蒸し茄子

- 茄子を縦半分切り、細かい飾り包丁を入れ、一口大にカットする。
- ①の茄子を耐熱容器に入れ、電子レンジにかける。
※参考:茄子1本、600W、1分10秒～1分30秒
- 白髪ねぎを作る。
- しょうゆ、だし汁を合わせ、だし割しょうゆを作る。
- ②の茄子を盛り付け、④のだし割しょうゆをかけ、白髪ねぎ、あさつきをのせる。



38 kcal

トマトサラダ

- トマトをくし切りにカットする。
- トマト、カッテージチーズ、ルッコラ、バルサミコ酢、オリーブオイル、粒こしょうを盛り合わせる。



45 kcal

大学芋風

- 輪切りにしたさつま芋を水にさらす。
- ①のさつま芋をキッチンペーパーに包み、水で濡らし、ラップに包み、電子レンジにかける。(又は、ゆでる)
※参考:さつま芋200g、600W、5分
- ②のさつま芋を盛り付け、黒いり胡麻をふる。



先生のコメント

生活習慣病の食事療法では、食事の量や内容だけではなく、食べ方も大切です。

【よくかんでゆっくり食べること】

- ひとくちにつき30回以上かむことがすすめられています。
- ひとくちごとに、はしをはし置きに置く方法もあります。

【食べる時間に気をつけること】

- 食事は1日3回を原則として、できるだけ同じ時間にとるようにします。
- 食事をとるのが夜遅い時間にならないようにしましょう。

栄養バランスのとれた献立は、主食、主菜、副菜の3品があることです。いわゆる「一汁三菜」とは「和食」を表現する言葉ですが、穀物を中心とするような響きがあり、炭水化物が増えてしまうことに注意します。和食は、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども摂りやすく、おすすめです。ただし、和食は塩分が多くなりがちなので味付けや調味料に工夫をして、塩分を摂りすぎないように注意しましょう。さまざまな種類の食材を、口の中で食べ合わせるのが、昔からの日本の食生活の特徴です。素材の味を感じながら食事を楽しみましょう。

参考文献

- 『健康診断で血糖値が高めの方が読む本』 及川真一著(幻冬舎)
『あなたの医学書 高脂血症』 及川真一著(誠文堂新光社)
『糖尿病治療ガイド2012-2013』 日本糖尿病学会編著(日本糖尿病学会・文光堂)

アキュチェックWebサイト <http://www.accu-check.jp/>



ロシュDCジャパン株式会社

東京都港区港南1-2-70 品川シーズンテラス15F