

第27回
糖尿病患者の会

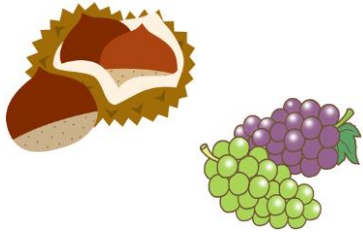
糖尿病食で
のばせ健康寿命！



平成25年11月9日(土)
12時30分より(受付12時15分~)
中島病院・なかじまクリニック

お弁当のご紹介

❖お品書き❖



- * 栗ごはん
- * サバの柚子胡椒焼
- * 干しいたけと昆布の含め煮
- * 切干大根ともやしのナムル
- * ほうれん草としめじの煮浸し
- * フルーツ(ぶどう)

❖栄養成分表❖

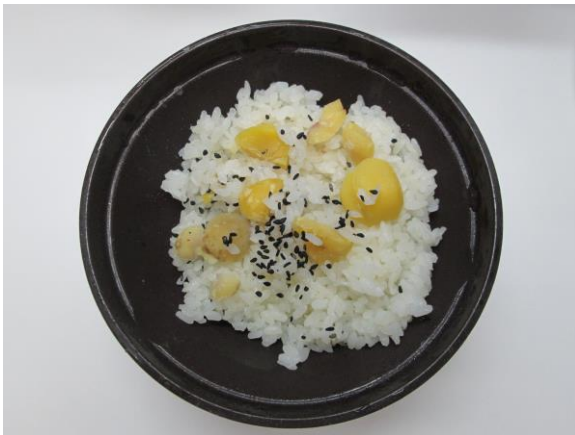
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
栗ごはん	318	5.3	1.1	67.7	0.7	1.7
サバの柚子胡椒焼	122	12.5	7.3	0.3	0.4	0.1
しいたけと昆布の含め煮	10	0.8	0.1	3.3	0.3	1.8
ナムル	29	1.1	1.1	4.3	0.3	1.4
ほうれん草の煮浸し	36	2.3	1.9	3.2	0.3	1.7
巨峰	18	0.1	0.0	4.7	0.0	0.2
合計	533	22.1	11.5	83.4	2.0	6.9

毎日の食事に気を遣い健康寿命をのばしましょう

日々の食事で塩分を控えたり動脈硬化を予防したいですね。

このお弁当の中には、
香りや風味を利用して減塩を図ったり
食物繊維を多くとれるようにするなど
様々な工夫が盛り込んであります。
ご家庭での献立作りや味つけ、調理法などの
参考にさせていただければ、幸いです。

レシピのご紹介



栗ごはん



* 材料 (1人前)

米	70 g
昆布だし	80 ml
むき栗	30 g
酒	4 g
みりん	4 g
食塩	0.6 g
いりごま(黒)	0.5 g

昆布だしの旨味と栗の甘味を生かした秋らしい一品です。味つけが濃すぎずおかずとの相性がいいです。

* 作り方

① 昆布だしをとる。

昆布(g):水=1:100 の割合で使用する。

昆布を軽くふき水にに入れて中火にかけ沸騰直前で昆布を取り出す。冷ましておく。

② 米をだしで30分~1時間程度、浸水させる。

③ 栗は半分に切り、調味料とともに加え炊飯する。

④ 黒ごまをかけて、完成！

◎ ポイント

昆布だしで炊くことで優しい旨味が加わり、減塩を図ることができます。

旨味を利用して塩分を控えましょう。



サバの 柚子胡椒焼

* 材料 (1人前)

サバ	1切れ(約60g)
食塩	0.2g
柚子こしょう	1g(小さじ1/4)
大葉	1枚

柚子胡椒の
さわやかな辛味で
ごはんがすすみます。

* 作り方

- ① サバに塩で下味をつける。
- ② 柚子こしょうをサバの両面にぬる。
- ③ オーブンを220~230℃に予熱して、10分程度焼く。
- ④ 大葉を下に敷き、盛り付けて完成!

◎ ポイント

柚子こしょうは風味が強いため、下味の少しの塩だけでおいしく召し上がることが出来ます。
またサバなどの青背魚にはDHAやEPAが豊富に含まれており、動脈硬化防止に有効とされています。



干しいたけと 昆布の含め煮



* 材料 (1人前)

干しいたけ	3 g
昆布	2 g
しょうが	0. 5 g
しょうゆ	1 g
みりん	1 g

干しいたけと昆布の
旨味が凝縮されています。

* 作り方

- ① 干しいたけ、昆布を水で戻しておく。
- ② しょうがを千切りにする。
- ③ 干しいたけと昆布の戻し汁で具材を煮る。
- ④ 調味料を加え、水分がとぶまで火にかける。

◎ ポイント

この一品だけで食物繊維がなんと 1. 8 g もとれます。
しょうがを使用することで味にキレがでます。



切干大根と もやしのナムル

様々な色の具材を選び
カラフルに仕上げました。

* 材料 (1人前)

切干大根	3 g	しょうゆ	2 g
もやし	20 g	酢	3 g
きゅうり	10 g	ごま油	0.5 g
にんじん	3 g	いりごま	1 g
赤ピーマン	10 g		

* 作り方

- ① 切干大根を軽く洗いで戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうり、にんじん、赤ピーマンを千切りにする。
- ③ もやし、にんじん、赤ピーマンを食感が残るようにボイルする。
粗熱がとれたらよくしぼって水気をきる。
- ④ 具材、調味料を混ぜ合わせる。

◎ ポイント

野菜の食感を残し、たくさん噛むことで満腹感を得ることが出来ます。



ほうれん草の 煮浸し

ほうれん草には
食物繊維やカリウムが
豊富です。

* 材料 (1人前)

ほうれん草	40 g
油揚げ	5 g
しめじ	5 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
だし汁	適量



* 作り方

- ① ほうれん草をボイルし、程よい長さに切る。
- ② しめじを乾煎りします。
- ③ しめじにかぶる位までだしを加え、煮立たせる。
- ④ ほうれん草、油揚げを加え煮立ったら調味料を加え、水分がとんだら完成。

◎ ポイント

しめじ等、きのこ類は乾煎りしてから使うと、
香りや旨味をより一層生かすことができます。