

主菜・副菜を選ぶだけのかんたん操作で糖尿病予防の献立が作成できる、 料理レシピアプリ「ベターホームの糖尿病予防献立」を公開しました

日本人における「糖尿病患者」と「その予備軍」を合わせると、推計約 2,000 万人。成人の約 5 人に 1 人にのぼると言われています。多くを占める 2 型糖尿病は、過食や運動不足、肥満、ストレスなどのライフスタイルの乱れ、加齢などが大きく関わってきますので、バランスのよい食事をとる・適度な運動で肥満を防ぐ・健康診断を受け、高血糖を放置しないことが大切です。

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚 義幸、以下ベターホーム)は、糖尿病予防のためのバランスのよい食事作りをサポートするスマートフォンアプリ「ベターホームの糖尿病予防献立」を 10 月に公開しました。主菜と副菜を選ぶだけで、1 食約 500kcal のバランスのよい献立が作れます。

■レシピアプリ「ベターホームの糖尿病予防献立」概要



《ダウンロード方法》

Android 版は Google Play ストア、iOS 版は App Store から、「ベターホームの糖尿病予防献立」で検索。

ダウンロードページの

URL/QR コードは次ページに記載。

- 主菜・副菜を選ぶだけのかんたん操作。どの組み合わせにしても 1 食約 500kcal のバランスのよい食事が作れます。
- 32 レシピを利用できる無料のおためし版と、64 レシピを利用できる有料版があります。

対象	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断で「血糖値が高めです」と言われた方 ・生活習慣病を予防し、健康的な食生活を送りたい方。 <p>※糖尿病と診断された方や、医師より食事制限の指示がある方は、医師や管理栄養士の指示に従ってください。</p>			
名称 価格		名称	レシピ数	価格
	有 料 版	ベターホームの糖尿病 予防献立	64	iOS : 320 円 Android : 290 円
	無 料 版	ベターホームの糖尿病 予防献立【おためし版】	32	無料
特徴	<p>■2つのパターンの献立が作れます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・[主菜 + 副菜 2 品 + 主食] [ごはんもの、麺類 + 副菜 1 品]の 2 パターン。昼食・夕食を想定しています。 ・[主菜 + 副菜 2 品 + 主食]パターンでは、主食のごはんの量はグラム単位で変更できます。 ・選んだ献立 (1 食・1 人分) の合計の栄養価が表示されます。 <p>■便利な「摂取量目安」機能があります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年齢・身長・身体活動量を入力すると、目標とする体重の範囲・1 日の摂取エネルギーの目安・1 食のごはん量の目安が計算できます。 			
料理研究、監修	<ul style="list-style-type: none"> ・料理研究: ベターホームのお料理教室 食と暮らしの研究所 ・栄養情報監修: 鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科 准教授 落合由美 			
公開日	iOS 版: 2022/10/15、Android 版: 2022/10/17			

■メニューの一例 ※無料版より

カロリーや糖質を抑えた食事はどうしても物足りなく感じがちですが、ベターホームのお料理教室の先生ならではの、調理方法や材料の工夫で、見た目にも満足なおいしい料理に仕上げました。味はもちろん、時短につながる下ごしらえや、お楽しみのおやつまで、毎日の食事作りを無理なく続けられるヒントや知恵が満載です。

【主菜】



えびチリにトマトをプラス。かさが増し、
トマトの酸味とうまみが加わります。



油を使わないヘルシーなしょうが焼き！

【副菜】



定番のベーコンではなく、
ローズハムを使ってヘルシーに

【ごはんもの・麺類】



糖分が多いすしめしではなく、普通の
ごはんを使った混ぜごはん。



カレールーは使わず、よく炒めて
煮込んだたまねぎとなすととろみを
つけました。

【おやつ】



パンではなく、高野豆腐を使って
糖質を抑えたラスク。

■「ベターホームの糖尿病予防献立」ダウンロード URL

Android 版	おためし版	https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.betterhome.freerecipeapp	
	有料版	https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.betterhome.recipeapp	
iOS 版	おためし版	https://apps.apple.com/jp/app/ベターホームの糖尿病予防献立-おためし版/id6443594984	
	有料版	https://apps.apple.com/jp/app/ベターホームの糖尿病予防献立/id6443524001	

■無料のおためし版と有料版の違いはレシピの数です

- ・無料のおためし版：全 32 レシピ掲載。
- ・有料版：[おためし版の 32 レシピ]+[有料版オリジナルレシピ 32 レシピ]=全 64 レシピ
- ・レシピ数以外の掲載コンテンツは、おためし版・有料版ともに共通の内容です。

【一般財団法人ベターホーム協会】1963 年創立以来、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報部まで
 〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 2-20-12 渋谷日永ビル
 Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479 Mail : kouhou@betterhome.jp