

## 糖尿病を予防する料理教室～血糖値が高めの方のために～

- \*とり肉と雑穀ごはんのドリア
- \*トマトとごぼうのスープ煮
- \*ひじきと切干大根の長いもドレッシング
- \*ケフィアのチーズムース風 マンゴーソース添え

1人分 530kcal  
たんぱく質 27.2g、脂質 18.6g、炭水化物 64.7g、糖質 57.9g、食物繊維 6.8g、食塩相当量 2.9g

### ケフィアのチーズムース風 マンゴーソース添え

■材料(4人分): 1人分 103kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 4.0g、炭水化物 10.2g  
糖質 10.0g、食物繊維 0.2g、食塩相当量 0.4g

クリームチーズ ..... 1個(18g)	〔ゼラチン(ふやかし不要タイプ) ..... 1包(5g) 80℃以上の湯..... 50ml
カッテージチーズ(裏ごしタイプ) ..... 120g	
ケフィア*..... 150g	〔ドライマンゴー... 15g 水..... 50ml ミント..... 少々
はちみつ..... 大さじ1	
レモン汁..... 小さじ1	

■作り方 \*「ベターホームの手作りケフィア」。ヨーグルト(無糖)でも同じように作れます。

- ①ドライマンゴーは4～5mm角に切り、分量の水にひたす。
- ②ボールにクリームチーズ、カッテージチーズ、ケフィアを入れ、泡立て器でよく混ぜる。はちみつ、レモン汁を加え、さらによく混ぜる。
- ③湯(80℃以上)にゼラチンを振り入れ、よく溶かす。②に加え、さらによく混ぜる
- ④容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤鍋に①を入れ、弱めの中火で約2分煮る。冷ます。④にかけ、ミントを飾る。

## とり肉と雑穀ごはんのドリア

■材料 (2人分) 1人分 367kcal、たんぱく質 17.1g、脂質 14.3g、炭水化物 41.8g  
糖質 38.7g、食物繊維 3.1g、食塩相当量 1.1g

<チキンライス>	<ホワイトソース>
とりもも肉(皮なし)・・・65g	ほうれんそう・・・50g
白ワイン・・・小さじ1	しめじ・・・50g
雑穀ごはん(温かいもの)*・・・150g	バター・・・15g
A {	薄力粉・・・10g
	牛乳・・・200ml
	I
	B {
たまねぎ・・・50g	チキンスープストック・・・小さじ1
トマト水煮(カット)・・・100g	水・・・50ml
水・・・50ml	粉チーズ・・・大さじ2
塩・・・小さじ1/8	
こしょう・・・少々	

■作り方 \*米150gに雑穀ミックス大さじ2を混ぜ、普通の水加減で炊く<チキンライス>

- ①とり肉は、7～8mm角に切る。ワインをまぶしておく。
- ②たまねぎはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ③フライパンにとり肉を入れ、中火にかけ、肉の色が完全に変わるまで加熱する。
- ④Aを加え、汁気がなくなるまで5～6分、混ぜながら煮詰める。火を止め、雑穀ごはんを加え、よく混ぜる。2等分にして耐熱皿に入れる。

<ホワイトソース> \*電気オーブンの場合は約10℃高くします

- ⑤ほうれんそうはゆで、2cm長さに切り、ほぐしておく。
- ⑥しめじは根元を落とし、2cm長さに切る。
- ⑦フライパンにバターを温め、⑤⑥を弱火で炒める。しめじが少ししんなりしたら、薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
- ⑧火を止め、牛乳、Bを加え、よく混ぜる。混ぜながら中火にかけ、沸とうしたら火を弱め、時々混ぜながら2～3分煮る。
- ⑨④に⑧を2等分してかけ、粉チーズを振る。230℃\*のオーブンで7～8分、おいしそうな焼き色がつくまで焼く。

## トマトとごぼうのスープ煮

■材料(4人分) 1人分 23kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 0.1g、炭水化物 4.4g  
糖質 3.1g、食物繊維 1.3g、食塩相当量 0.7g

ミディトマト……………4個	水……………400ml
ごぼう……………60g	チキンスープストック*……大さじ3
たまねぎ……………15g	万能ねぎ……………1本

■作り方 \*「チキンスープストック」:無添加の本格派の鶏がらスープ。

- ① トマトはへたを取る。ごぼうは皮つきのまま、3～4mm厚さの輪切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② 万能ねぎは3～4cm長さの斜め切りにする。
- ③ 鍋に分量の水、チキンスープストック、①を入れ、火にかける。沸とうしたら、ふたをして弱火で約10分煮る。
- ④ 器に盛り、万能ねぎを散らす。

## ひじきと切干大根の長いもドレッシング

■材料(4人分) 1人分 37kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 0.2g、炭水化物 8.3g  
糖質 6.1g、食物繊維 2.2g、食塩相当量 0.7g

芽ひじき……………10g	長いも……………150g
切干大根……………10g	B { 酢……………小さじ1/2 練りわさび…小さじ1/2 しょうゆ…小さじ1・1/2 砂糖……………小さじ1/6
きぬさや……………10g	
A { しょうゆ……………小さじ1	
酢……………小さじ1	

■作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻す。さっと洗い、水気を切る。切干大根はさっと洗い、100mlの水で戻し、2～3cm長さに切る。Aはボールに合わせておく。
- ② きぬさやはさっとゆで、3～4cm長さの斜め細切りにする。
- ③ ひじきと切干大根を一緒にさっとゆで、水気をきる。熱いうちにAを混ぜ合わせる。粗熱がとれたらきぬさやと混ぜる。
- ④ 長いもは皮をむき、4～5cm角に切る。ポリ袋に入れ、めん棒などで細くなるまでたたく。Bを混ぜ合わせ、ポリ袋に加え、袋の上から手で長いもとよく混ぜる。
- ⑤ 器に③を盛り、長いもドレッシングをかける。

## ●あなたも糖尿病予備軍では？～危険度チェックリスト

- 食べるのが早い
- 脂っこいものをよく食べる
- 食事に野菜が少ない、または無い時がある
- 朝・昼食よりも、夜のボリュームが多い
- お菓子や甘い飲み物の買いおきがありよく食べる
- 毎日、お酒をたくさん飲む
- タバコを吸う
- 運動の習慣がない
- 20歳のころより、体重が10%以上増えている
- 親や祖父母に糖尿病の人がいる

多いほど  
糖尿病の  
危険が！

## ●糖尿病はなぜこわい？

- ・**糖尿病は急増しています** 糖尿病患者と予備軍を合わせると、推計2000万人にのぼります(厚生労働省2016年調査)。
- ・**どんな病気なの？** 血糖値の高い状態が続く病気です。健康ならば、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで、上昇した血糖値は下がりますが、糖尿病になるとインスリンの分泌が不足したり、働きが弱くなったり、遅れて分泌するなど高血糖の状態が続きます。
- ・**何がこわいの？** 放置しておく症状が進み、様々な病気を引き起こします。眼の障害、腎臓障害、神経障害などの合併症を伴ったり、命にかかわる心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすこともあります。

## ●予防には、適切なエネルギー&栄養バランスのよい食事

### <食べ方の工夫>

- ・食事は1日3回(朝食をとる、欠食しない、粗食NG)
- ・大皿料理から食べるのではなく、一人分ずつ盛り付ける
- ・外食は単品ものではなく、主食・主菜・副菜・汁物の定食がGood
- ・野菜から食べ始める
- ・ごはんやパンは、真っ白ではないものがベター
- ・よくかんで、ゆっくり味わう(早食いNG)
- ・洋菓子より低カロリーの和菓子

### <調理の工夫>

- ・肉は脂身、皮を除いて使う
- ・揚げ物の衣は薄くつける
- ・薄味に慣れる
- ・調味料、材料はきちんとはかって使う

\* 監修: 鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科 准教授 落合由美先生