

## 心配！糖尿病 糖尿病予防食は健康食

糖尿病には、大きく分けて2つのタイプがあります。1つは、1型糖尿病といい、子供や若い人が発病することが多く、すい臓でインスリンという血糖値を下げるホルモンがほとんど作り出されないため、発病時からインスリン注射を続けなければなりません。もう1つは、2型糖尿病といい、インスリンの働きが悪くなるため、より多くのインスリンが必要になるにも関わらず、必要なだけインスリンが作り出されないタイプです。2型糖尿病は日本人の糖尿病の約90%を占めています。

### 糖尿病予防食のポイント

#### ポイント1 肥満の解消

適正体重を目安に太り過ぎないようにしましょう。体脂肪が増えるとインスリンの働きが悪くなり、血糖値が不安定になります。

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

#### ポイント2 規則正しい食事

1日3食、出来れば時間を決めて食べましょう。

食事ぬきやどか食いなど、むらのある食事は血糖値を乱します。

#### ポイント3 バランス食

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食…ごはん、パン、麺類など

主菜…魚、肉、卵、大豆料理

副菜…野菜、海藻、きのこ料理

バランス良く色々な食品を食べましょう。

#### ポイント4 食べ方の工夫

ゆっくりよく噛んで食べましょう。

また、野菜料理から食べ始めると、血糖値の上がり方がゆるやかになります。腹八分目を目安に食べ過ぎないことも大切です。

#### ポイント5 間食を控える

間食、アルコールのとり過ぎはエネルギーのとり過ぎにつながります。特に甘い飲み物は血糖値を急激に上げるのでやめましょう。



糖尿病予防食は、特別な食事ではなくバランスのとれた健康食です。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～糖尿病予備群の方にお勧め、エネルギー控えめのレシピ～

焼きさばの南蛮漬け

油を使わないので、普通の南蛮漬けに比べ、マイナス 122kcal

材料(2人分)

さば	60gを2切れ	A	
玉ねぎ	40g	}	しょうゆ 小さじ2
人参	20g		みりん 小さじ2
ピーマン	10g		酢 小さじ2
赤唐辛子	少々		だし汁 大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。ピーマンは薄く切る。
- 2 赤唐辛子は種を取って小口切りにし、Aと合わせ、1を漬ける。
- 3 さばは1切れを半分にし、グリルで両面を焼き、熱いうちに2を加え、ときどき裏返して15分程度漬ける。

※グリルがない場合はフライパンにクッキングシートを敷いて両面を焼く。

1人分の栄養価

157kcal / 蛋白質 13.3g / 脂質 7.4g / 塩分 1.1g



牛乳は低脂肪、また、市販のルーを使わず、マイナス 49kcal



鶏肉とかぶのクリームシチュー

材料(2人分)

鶏むね肉	20gを4切れ	A	コンソメ 1/2個
[ 塩	ひとつまみ	}	ローリエ 1枚
	こしょう 少々		低脂肪牛乳 200cc
かぶ	2個	塩	小さじ1/3
かぶの葉	2個分	こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個	B	薄力粉 大さじ1
人参	1/4本		バター 大さじ1
油	大さじ1/2		

作り方

- 1 鶏肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- 2 かぶは茎を少し残してくし形に切る。葉は3cm長さに切り、さっとゆでておく。玉ねぎはくし形に、人参は短冊に切る。
- 3 鍋に半量の油を熱し、かぶ、玉ねぎ、人参を炒め、水200ccとAを加えて、かぶに軽く火が通るまで煮る。
- 4 フライパンに残りの油を熱し、1の鶏肉を両面こんがり焼く。
- 5 3に4と低脂肪牛乳を加え、野菜がやわらかくなったら塩、こしょうで味を整え、Bをよく混ぜたものを加えてとろみをつける。仕上げ直前にかぶの葉を加える。

1人分の栄養価

267kcal / 蛋白質 13.8g / 脂質 13.8g / 塩分 2.0g

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:11月11日(火)、15日(土)、26日(水)、28日(金) 9時30分～13時 対象:伊勢市民  
参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせに掲載