

## 低カロリー・<sup>プラス</sup>バランス食 + ひと工夫で糖尿病を遠ざけよう

平成22年国民健康栄養調査の結果によると、30歳以上で糖尿病が強く疑われる人は、男性の6人に1人、女性の10人に1人となっています。低カロリー・バランス食 + ひと工夫で肥満を予防し、糖尿病を遠ざけましょう。

### 糖尿病を遠ざける、<sup>プラス</sup>ひと工夫 → <sup>ジーアイ</sup>高GI食品を低GI食品に変身させる

GIとは、<sup>グリセミック</sup>Glycemic <sup>インデックス</sup>Indexの略で、GIが高いと食後に血糖値が急激に上昇しやすいことを示し、GIが低いと食後の血糖値の上昇がゆるやかであることを示します。食後の急激な血糖上昇は糖尿病の発症や進行に関係することがわかってきています。

#### 今日からできる

#### 《その1》高GI食品(ごはん、パン、麺、いも)を低GI食品に変身させる工夫

- ①きのこや海藻など、食物繊維の多い食材と一緒に食べましょう。
- ②白米より精製度の低い七分づき、五分づき、玄米が低GI食品です。  
(パンの場合、胚芽入りが低GI食品、うどんよりそばが低GI食品です。)
- ③調理に酢を使うとGIが低くなります。

#### 《その2》『いただきます』の前に、確認してみましょう！！



500kcal の食事例

- ①主食、主菜、副菜がそろっていますか？
- ②副菜は握りこぶし1～2個分ですか？
- ③油を使った料理が、重なっていませんか？



食べる順番は**副菜(野菜、きのこ、海藻)**から、よく噛んでゆっくり食べましょう。  
(血糖値の上昇がゆるやかになります。)  
そして何より、**腹八分目**を心がけましょう。

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。



~作ってみよう、低カロリーバランス食(1食分の例)~



写真の料理にごはん150gを加えると、  
約500kcalの食事になります。

ささみの蒲焼き (主菜)

材料(2人分)

若鶏ささみ	2本	A	しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2		みりん	小さじ1
塩	小さじ1/16		水	小さじ1
片栗粉	小さじ1		青しそ	2枚
焼きのり	1/2枚		粉山椒	適量
油	小さじ1		ミニトマト	2個

作り方

- 1 ささみは観音開きにし、筋を取って酒と塩をふり、片栗粉をまぶす。
- 2 焼きのり 1/2枚を横半分に切り、上にささみを乗せ、包丁の背で軽くたたいて平らにする。
- 3 フライパンに油を熱して2をのりを下にして置き、のりがちりちりしてきたら裏返してふたをし、中火で焼き色をつけ、Aを合わせて回し入れ、照りをつける。
- 4 3を切り分け、青しそを敷いた皿に盛り、ミニトマトを添えて好みに粉山椒をふる。

1人分の栄養価

91kcal / たんぱく質 12.3g / 脂質 2.4g / 塩分 0.7g

小松菜と焼きしいたけのお浸し (副菜)

材料(2人分) 食物繊維が、ごはんのGIを低くします。

小松菜	100g	A	だし汁	大さじ3
生しいたけ	2枚		薄口しょうゆ	小さじ1/2
柚子の皮	少々		塩	小さじ1/20

(又はレモン)

作り方

- 1 小松菜は茎と葉に分け、茎から先に茹でて冷水にとり、水気を絞って3cm程度の長さ切る。
- 2 生しいたけは石づきを取り、テフロン加工のフライパンで焼き、薄切りにする。
- 3 Aを合わせ、1、2を和えて器に盛り、柚子の皮の千切りを散らす。

1人分の栄養価

11kcal / たんぱく質 1.3g / 脂質 0.2g / 塩分 0.4g

切干大根のケチャップ煮 (副菜)

材料(2人分) 食物繊維が、ごはんのGIを低くします。

切干大根	20g	ローリエ	1枚
ベーコン	1枚	A	しょうゆ 小さじ1/4
たまねぎ	1/4個		塩 小さじ1/20
トマトケチャップ	大さじ1半		コショウ 少々
固形コンソメ	1/4個		油 小さじ1

作り方

- 1 切干大根は水で戻し(戻し汁は残しておく)水気をしっかり絞って食べやすく切る。
- 2 ベーコンは細切り、たまねぎは薄切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、ベーコンの脂が出るまで炒め、たまねぎを加えてサッと炒める。1を加えて油が回るまで炒め、残しておいた戻し汁 1/2カップとケチャップ、コンソメ、ローリエを加え、時々混ぜながら中火で煮る。
- 4 汁気がなくなったらAで調味する。

1人分の栄養価

111kcal / たんぱく質 2.4g / 脂質 6.0g / 塩分 1.2g

長芋の酢の物 (副菜)

材料(2人分) 酢を使うことで、GIが低くなります。

長芋	100g	A	砂糖	小さじ1
酢	適量		しょうゆ	小さじ1/2
刻みのり	1/4枚		塩	小さじ1/16
だし汁	大さじ1		酢	大さじ1

作り方

- 1 長芋は皮をむいて千切りにし、酢水にさらす。
- 2 だし汁とAを合わせる。
- 3 1の水気を切って器に盛り、2をかけて刻みのりを飾る。

1人分の栄養価

41kcal / たんぱく質 1.3g / 脂質 0.2g / 塩分 0.4g