

糖尿病予防のための食事



献立名	Kcal	g	g	g	g
	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
十六穀米	197	3.8	0.9	41.1	0
れんこん入りつくね焼き	209	18.7	9	12.3	1.1
切り昆布の煮物	23	1.3	0.3	4.6	0.6
ほうれん草の胡麻和え	63	2.9	2.8	8.8	0.6
ごぼうと玉ねぎの味噌汁	45	2.1	1.8	5.6	0.9
合計	537	28.8	14.6	72.4	3.2

☆糖尿病予防のための食事のポイント☆

- バランスの良い食事
- 規則的に三食食べる
- 食物繊維を積極的に食べよう
- マグネシウムを積極的に食べよう
- ゆっくりよく噛んで食べよう
- ながら食い、まとめ食い、早食いはしない



十六穀ごはん



材料	(g)	※	1膳130gなら6杯分	1膳150gなら5杯分
十六穀米	30	1本	① 2合の米を研ぎます。	
白米	300	2合	② 炊飯器にといだ米2合と水を目盛りを2合の所まで入れます。余分に60ccの水を足し、炊飯します。	

れんこん入つくね焼き



材料	(4人分)	(g)		作り方
鶏ひき肉		320		① れんこん、しいたけ、生姜、長ねぎはみじん切りにします。れんこんは水につけ、あくを取り、水分を切っておきます。
塩	1.5		小さじ1/3	② ひき肉に塩を入れ粘りが出るまでよくこね、①と片栗粉とパン粉を加え混ぜ合わせます。
れんこん	100			③ ②を四等分にし小判型に成形します。ごま油を熱したフライパンで両面焼きます。
しいたけ	70			水を100cc入れ蒸し焼きにします。
生姜	34			④ つくねに火が通ったら醤油とみりんを加えて味をからめます。
長ネギ	33			
片栗粉	12		小さじ4	
パン粉	12		大さじ2	
ごま油	8		小さじ2	
水		100cc		
醤油	16		大さじ1弱	※付け合せのサニーレタスとプチトマトは洗います。
みりん	16		大さじ1弱	

切り昆布の煮物



材料	(10人分)	(g)		作り方
切りこんぶ(乾燥)	40		1袋	① 大根は食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁で軽く煮ます。
さつま揚げ	60		1枚	② 乾燥の切りこんぶは、水で戻しておきます。戻ったら、ザルに入れて数回洗います。
人参	40		1/4本	③ 人参は太めのいちよう切りに、さつま揚げは短冊切りにします。
大根	170			④ だし汁に醤油・砂糖を入れ、①②③を全部入れ煮ます。煮えたら冷まして味をしみ込ませます。
だし汁		500cc		
醤油	18		大さじ1	
砂糖	18		大さじ1	

※たくさん作って常備菜にしましょう。

ほうれん草の胡麻和え



材料	(4人分)	(g)		作り方
ほうれん草	200		1束	① 人参は千切りにして、しめじはほぐしておきます。こんにゃくは、千切りにします。
人参	60		1/3本	② 人参・しめじ・こんにゃくの順番に茹でます。
しめじ	70		1パック弱	③ ほうれん草は洗い、②のお湯でほうれん草を茹でます。茹でたら冷水で冷やし、4cmくらいに切ります。
こんにゃく	50			④ 茹でた野菜の水分を切りボールにいれ、Aで和えます。
すりごま	10		大さじ2	
A 醤油	15		大さじ1弱	
砂糖	15		大さじ2弱	

ごぼうと玉ねぎの味噌汁



材料	(4人分)	(g)		作り方
ごぼう	45		10cm	① 煮干しは頭と腹わたを取り水に一晩つけておきます。火をかけ沸騰させて10分くらい煮ます(あくを取る)
たまねぎ	120		1/2個	② ごぼうはさがきにして、酢水につけてあくを抜きます。玉ねぎはスライスにします。
油揚げ	15		1/2枚	油揚げは、短冊切りに油抜きします。
煮干し		12ひき		③ ①のだし汁にごぼうと玉ねぎと油揚げを入れて煮ます。みそで味をつけます。
水		800cc		
みそ	24		小さじ4	