

12
2018

三重病院

ニュースレター

news letter vol.232

- 01 低糖質料理を作ろう
- 02 「臨床研究部からのお便り」—第12回—
通所支援事業
- 03 「やまぼとギャラリー」情報コーナー
5病棟の生活のひとコマ^④
- 04 Medical Safety Letter 安全便り(12月)
外来からのお知らせ／外来診察のご案内



低糖質料理を作ろう



平成30年12月5日(水)に糖尿病教室を開催しました。今回の教室では、糖質をテーマとした講義と、低糖質料理の調理を行いました。

最近、低糖質ダイエットなどが流行っていますが、なぜ糖質を制限するのか、糖質と糖尿病(血糖値)がどのように関係するのかなどを講義の中でお話しました。

三大栄養素である糖質(炭水化物)・たんぱく質・脂質の中で血糖値の上昇に最も影響するのは糖質です。糖質が多く含まれる食材は、ご飯・パン・麺類、根菜類・芋類、牛乳・乳製品、果物、調味料(砂糖、味噌、ケチャップなど)です。

糖質のとり過ぎを防ぐことで、食後の高血糖を抑えることができます。また食べる順番を野菜からにする、よく噛んでゆっくり食べる、主食だけでなくおかずも組み合

わせて食べる、などを意識することで血糖値の急上昇を抑えることができます。

今回の糖尿病教室では、糖質が多い食材を低糖質食材に置き換えた3つのメニューを紹介しました。1つ目は、パン粉と牛乳の代わりに高野豆腐と豆乳を使用したハンバーグ、2つ目は、ジャガイモの代わりにおからを使用したポテトサラダ、3つ目は、春雨の代わりにしらたきを使用したスープです。(実は、低カロリーでダイエット食と言われている春雨は意外と糖質が多いのです!)上記のメニューでは、代用前の食材と比べて一食当たり約25gの糖質をカットすることができます。最近は糖質オフの食品がたくさん販売されているので、普段の食生活に上手に取り入れましょう。

メニュー

550kcal 糖質 65g

- 雑穀米 (140g)
- 低糖質ハンバーグ★
- おからのポテト風サラダ
- しらたきスープ
- デザート

★低糖質ハンバーグ / 180kcal 糖質 6.3g(約60%カット)

●材料(1人分)

- 合いびき肉……………40g
- 玉ねぎ……………1/8 玉
- 高野豆腐(乾)……………2g
- 無調整豆乳… 大さじ 1
- 鶏卵…………… 1/4 個
- 塩こしょう……………少々
- ナツメグ…………… 少々
- サラダ油……………1g

【ソース】

- かつお出汁…大さじ 2
- 穀物酢……………大さじ 1
- 砂糖……………小さじ 1
- 濃口醤油…小さじ 1
- 片栗粉…小さじ 1/2

※お好みで野菜を盛りつけて下さい。
(写真は人参・ブロッコリー・しめじ)

- ①高野豆腐はお湯で戻し、水気をしっかり絞って細かく刻む。
- ②①の高野豆腐を無調整豆乳で浸しておく。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、しんなりするまでフライパンで炒め、粗熱をとる。
- ④ボウルに合いびき肉、②、③、鶏卵、塩こしょう、ナツメグを加え、よくこねて成型する。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて、中火で④を焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にして蓋をし、7～10分ほど焼く。
- ⑥ソースの材料を鍋で一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

つなぎであるパン粉と牛乳の代わりに、糖質が少ない高野豆腐と豆乳を使用。また、刻んだ高野豆腐はかさ増しにもなり、カロリーもオフ! ソースは糖質が多いケチャップやデミグラスソースではなく、血糖値の上昇を緩やかにする効果がある、酢を使用した甘酢ソースでさっぱりと!



糖質を制限することは大切ですが、主食を抜くなどの過度な糖質制限は継続が困難です。また、たんぱく質・脂質のとり過ぎに繋がり、結果として塩分のとり取り過ぎによる高血圧や、カロリーのとり過ぎによる肥満などのリスクもあります。

主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

(管理栄養士 内田 美幸)

