

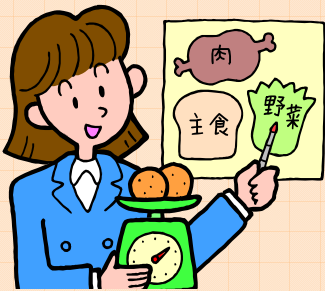
☆糖尿病の食事療法のポイント☆

糖尿病治療の基本は、あくまで食事療養です。運動療法や薬物療法を行なう場合でも、食事療法をきちんと行っていることが前提となります。糖尿病の食事療法は栄養バランスを考えて、1日に必要な総エネルギー量を守ることです。

(☆バランスのとれた食事のポイント☆)

1. 食物繊維の摂取・・・食物繊維は、ブドウ糖の吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。(1日/20~30g) また、コレステロールを排出し、動脈硬化の予防や便秘解消にも効果的です。
2. ビタミン・無機質(カルシウム・鉄など)の摂取・・・体の代謝を円滑にしてくれます。
3. 減塩(1日/7~10g)・・・合併症(高血圧・糖尿病性腎症)を予防するために控えましょう。

今月の料理



- ・ ごはん
- ・ 豚肉のピカタ
- ・ 野菜の中華炒め
- ・ 青菜のかか和え
- ・ りんご

～糖尿病食の献立例～



- ☆ 豚肉のピカタは、豚肉・卵を使用しており、たんぱく質がしっかり摂れます。
- ☆ 野菜には食物繊維が含まれています。食物繊維は血糖の上昇をゆるやかにする働きがあります。野菜は1日350gを目指しましょう。(この食事で133g摂れます)
- ☆ このりんごは1/6ヶです。りんごなら1日1/2ヶが適量です。
- ☆ 調味料は食塩をたくさん含むものが多いので、できるだけ控えめに使いましょう。

【豚肉のピカタ】材料(1人分)

A	豚肉	40g
	玉葱	10g
	食塩	0.2g
	こしょう	0.02g
	小麦粉	3g
	全卵	20g
	サラダ油	2g

B	ウスターソース	1g
	ケチャップ	5g

【作り方】

- ① 豚スライスと玉葱を混ぜ合わせ、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①に小麦粉を振り、軽く混ぜる。
- ③ 卵を溶き、②と混ぜ合わせる。
- ④ サラダ油をフライパンを熱し、③をまんべんなく広げて両面を焼く。
- ⑤ Bの材料でソースを作る。
- ⑥ お好みの野菜を添えて、ソースをかける。