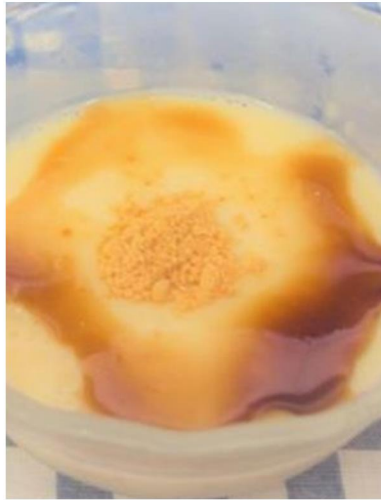


糖尿病予防教室

レシピ



エネルギー	605Kcal
たんぱく質	27.5 g
脂質	18.4 g
糖質	81.5 g
食塩相当量	2.0 g

いきいき健康課



- ・もち麦の食物繊維が糖の吸収を穏やかにするので、食後の急激な血糖値の上昇を抑える。
- ・インクレチンの分泌地を促進し、インスリンの効きが良くなる。

麦ごはん



～材料（2 合分）～

米 2合

もち麦 50 g

1人分（150g）

エネルギー 240Kcal

たんぱく質 1.3 g

脂 質 0.7 g

糖 質 51.9 g

食塩相当量 0 g

1. 白米をといで炊飯器に2合目盛りまで水を入れ、もち麦と100mL水を足す。
1時間浸漬する。
2. 1時間浸漬した後、通常炊きの炊飯スイッチを入れる。
3. 炊きあがったら、お茶碗によそう。

- ・ なめこ、わかめの水溶性食物繊維が糖の吸収を穏やかにする。
- ・ 長いものレジスタントスターチと一緒に食べたご飯などの糖の吸収を遅らせる。
- ・ 豆腐はインスリンの働きを助ける。

なめこと山芋の味噌汁



～材料（2人分）～

なめこ	1/2袋
長いも	80 g
乾燥わかめ	5 g
たまねぎ	25 g
味噌	10 g
だし汁	150mL

エネルギー	69Kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	0.5 g
糖質	14.4 g
食塩相当量	0.7 g

1. 長いものは皮をむき、一口大に切る。
玉ねぎは千切りにする。
乾燥わかめをもどす。
2. 鍋にだし汁と長いも、たまねぎを入れ火にかけ、煮立ったら弱火にして1分ほど煮る。
味噌を入れて溶き、なめこ、戻したわかめを加え、一煮立ちさせる。
3. お椀によそう。

鶏ひき肉の油揚げロール

・鶏むね肉は、低脂質・高たんぱく食材で
血糖値を気にされる方に適した食材

～材料（2人分）～

油揚げ 2枚
鶏ひき肉 100 g
えのき 20 g
青ネギ 3本
片栗粉 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
こしょう 適量

タレ

・しょう油 大さじ1
・砂糖 大さじ1/2
・酒 大さじ1/2
・酢 大さじ1/2

エネルギー	206Kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	12.9 g
糖質	8.4 g
食塩相当量	1.2 g



1. 青ネギやえのきを刻みボウルへ入れる。とり肉、片栗粉、酒、コショウを入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
2. 油揚げの3辺をキッチンバサミで切って、広げる。切り落とした3辺は細かく切って、ボウルに入れて軽く混ぜ合わせる。
3. 広げた油揚げに、2等分にしたタネを広げる。端からくるくる巻いていく。
4. フライパンに、フライパン用のアルミホイルを敷き、2本の油揚げロールを巻き終わりを下にして並べる。
5. 中火で、軽く焦げ目がつく程度に、コロコロ回しながら焼く（油は使わない）水30ccほど入れ、蒸し焼きにする。
6. 混ぜ合わせたタレを回し入れ、しっかり染み込めば完成。
食べやすい大きさに切って、さらに盛りつける。

- ・もち麦の食物繊維が糖の吸収を穏やかにするので、食後の急激な血糖値の上昇を抑える。
- ・インクレチンの分泌地を促進し、インスリンの効きが良くなる。

小松菜のツナマヨ和え



～材料（2人分）～

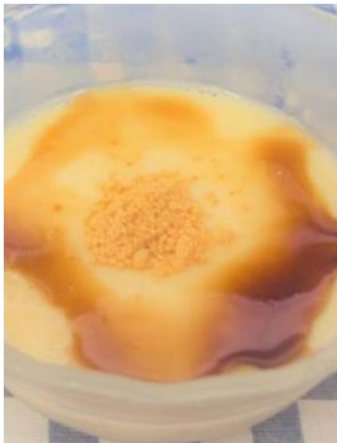
小松菜	1/2袋
ツナ缶	小1/2 缶
マヨネーズ	大さじ1/4
和風だしの素	小さじ1/4
かつお節	1パック
プチトマト	2個

エネルギー	35Kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	1.7 g
糖質	2.0 g
食塩相当量	0.1 g

1. 小松菜は水洗いして水気を切り、根元を切りおとし、1～2 cm幅に切る。
2. 耐熱皿に広げて、ふんわりラップをかけ、レンジ（500W）で4分間加熱する。
ザルにあげ、粗熱をとり、キッチンペーパーで水分をとる。
3. ボウルでマヨネーズ、顆粒ダシ、鰹節、水気を切ったツナ缶をよく混ぜ合わせる。
水気を切った小松菜を加え、しっかり和えて、小鉢に盛りつける。

- 大豆イソフラボンは、血糖コントロールにいい影響を与える。
- きな粉は食物繊維・大豆オリゴ糖・たんぱく質が糖尿病の予防や血糖コントロールに役立つ。
しかし、カロリーが高いため食べすぎないことが重要。

豆乳プリン



～材料（2人分）～

豆乳（無調整）	150ml
粉ゼラチン	小さじ1
水	大さじ1
黒みつ	小さじ2
きな粉	小さじ2

エネルギー	55Kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	2.6 g
糖質	4.8 g
食塩相当量	0 g

- 粉ゼラチンを分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- 耐熱ボウルに豆乳を入れ、レンジ（600W）で1分間加熱する。
1のゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- 容器に分け入れて、冷蔵庫で固める。
固まれば、きな粉と黒蜜をかけていただく。