

糖尿病が気になる方へ

社会保険久留米第一病院
栄 養 課
2013. 12

- 【主食】きのこごはん
- 【主菜】魚介と野菜の盛り合わせ
- 【副菜】根菜のスープ



熱量：おかず 222 キロカロリー
塩分：2.7g

きのこごはん (数量 g)

しめじ 15/ しいたけ 15/ ごぼう 10
にんじん 10/ あげ 5/ しらす 5/ しょうゆ 2
酒 1/ だし汁 / 小葱 少々

- ①しめじは房からはずし、2cmくらいに切る。しいたけは石ずきを取り除き2cmくらいの長さに切る。ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにし、にんじんは皮をむき銀杏切りにする。
- ②研いだ米に水のかわりのだし汁を米と同量計り浸水する。浸水後、しょうゆを加え①の野菜を加え炊く。
- ③炊き上がったたら、よくほぐし、小葱を加え器に盛る。



魚介の盛り合わせ (数量 g)

(刺身用) たこ 20/ いか 20/ 鮭 40/ 玉ねぎ 10
だいこん 20/ カイワレ 5/ パプリカ 5
乾燥わかめ 1/ プチトマト 20
(ドレッシング) レモン (またはかぼす) 1/8 個
酢 8/ 薄口しょうゆ 2/ 塩 0.1/ 砂糖 1
粗挽きこしょう 少々 / 玉ねぎ・トマトみじん切り
10/ オリーブ油 3

- ①野菜は繊維を断つようにせん切りにする。(玉ねぎは芯の部分・端のみじん切りにする) 切った野菜は冷水に1~2分さらす。わかめは水に戻し水気を切り、プチトマトは半分に切る。
 - ②魚介類は薄切りにし、①で切った野菜と魚介を冷えた器に盛り合わせる。
 - ③ボウルに油、酢、しょうゆ、塩、砂糖をよく混ぜ刻んだ玉ねぎ、トマト、こしょう、絞ったレモン汁を加え再び混ぜ合わせる。
- ※食べる直前に③を②にかける。



根菜のスープ (数量 g)

里芋 40/ れんこん 30/ ほうれん草 20/ 白菜 20
白ねぎ 5/ 塩 0.2/ コンソメ 1/ 薄口しょうゆ 2
水 150/ 鶏がらスープ・酒 少々

- ①野菜はそれぞれ洗い、ねぎはみじん切り、れんこん・里芋は皮をむき一口大に切る。白菜は2cm角に切る。ほうれん草は熱湯にひとつまみの塩(分量外)を加え、サツと茹であげ、よく絞り2cmの長さに切る。
- ②れんこん・里芋に水を加え、火が通るまで弱火で煮込む。白菜を加え、しんなりしたら残りの調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ③器に盛る直前にほうれん草と白ねぎを加え、温め盛る。

食事のポイント

- * 里芋の主成分はでんぷん質であり、水分が多いので芋類の中では低カロリーです。
- * しいたけなどのキノコ類特有の栄養分であるレンチナンという成分には免疫力を高め、風邪などのウイルス性の病気に対して抵抗力をつける作用があります。エリタデニンという成分には血圧や血中コントロールを下げる作用により、高血圧、高脂血症、肥満を防ぐ効果があります。冬のおかずに取り入れたい食材です。