糖尿病献立表
管理栄養士
本多由美子

糖尿病献立表

献立に添えて

お元気でいらっしゃいましたか。残暑が厳しいですが、クーラーの効いた室内ばかりで過ごしてはいらっしゃらないでしょうか。朝夕の涼しい時間帯を選んで散歩やラジオ体操など軽い運動を続けましょう。

今月「秋の味覚の秋刀魚をおいしく食べる」をテーマにしました。塩焼きは定番ですが、ちょっと変えてけんちん焼きにしてみました。今回の取り上げた献立は、旧版の食品交換表で計算して実施しておりましたので、食材の分量や単位の計算を新交換表で見直してあります。交換表がまだ旧版のままの方うっかりすると食べ過ぎになっているかもしれませんよ。もう一度見なおしてみませんか。

それでは実りの秋に感謝しつつ「いただきます。」

作り方及び食品交換表について（今回の献立は、第5版の交換表で計算しています。）

【朝食】

ロールパン

ハムと野菜のソテー

①キャベツは水洗いの後、３cmぐらいの短冊に切っておきます。

②ピーマンは、半分に切って種を取り除いてから乱切りにしておきます。

③玉葱は皮をむき、半分に切ってから、薄切りにしておきます。

④ハムは１cmぐらいの幅に切っておきます。

⑤熱くした鍋にサラダ油を入れ、野菜①②③を入れ軽く炒め、④のハムを加え、炒めます。八分通り火が通ったら、塩・コショウで味を調え、火をと止め器に盛ります。

レモンティー

果物

＊表１のロールパンは、新しい交換表（第６版）では１単位の分量が変わり、３０gから２５gになりました。

【昼食】

ご飯

秋刀魚のけんちん焼き

①秋刀魚は三枚卸にします。（一尾で大体３人前になります。）三枚卸にしたものをそれぞれ３つに切っておきます。

②豆腐は水気を切っておき、溶き卵を混ぜます。これを２等分して、片方に抹茶を振り入れよく混ぜておきます。

③ラップを１５cmぐらいに切って一人２枚用意します。ラップの上に秋刀魚をのせ、②の豆腐を載せ包みます。その際、ひとつは抹茶入り、もうひとつは抹茶なしで作り、蒸し器で１０分蒸します。（網で焼いても良いし、オーブントースターや、グリルで焦げ目をつけても良いでしょう。）

④ごぼうは４cmの長さに切ってひたひたの出汁で煮ます。８分通り軟らかくなったら調味料と酒としょうゆを加え煮ます。ごぼうは抜き棒で抜き、管ごぼうにしますが、短冊に切って煮てもかまいません。

⑤皿に秋刀魚を盛り、ごぼうと大根おろしを添えていただきます。

米ナスの炊き合わせ

①米ナスは輪切りにします。出汁に酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ煮ます。

②人参は輪切りにし、型で抜きますが、輪切りだけでもかまいません。出汁と酒、塩で煮ます。

③いんげんはすじを取ってから、４cmに切りそろえ、茹でて水気を切っておきます。

④器に米ナスと人参を盛り、いんげんを添えます。

月見大根

①菊の花はさっと洗い、酢を入れたお湯でさっと湯がいておきます。

②大根は薄い輪切りにし、透き通るぐらい、軽く茹でます。

③分量の酢と砂糖を良く混ぜ合わせて甘酢を作っておきます。

④軽く茹でた大根の真ん中に①の菊を置き、二つ折にして器に盛り、甘酢をかけます。

果物

＊新しい交換表では１単位の分量が次のように変わりました。表１の米飯は５５gから５０gになり、表３の秋刀魚は４０gから３０gになりました。

【夕食】

ご飯

チキン照り焼き

①さつまいもは、厚めの輪切りにして蒸しておきます。

②しし唐は真ん中に切り込みを入れて種を取り、網で軽く焼きます。

③鶏のもも皮なし肉は、ソテー用に切ったものをサラダ油を敷いたフライパンに入れ、両面を焼き、分量のしょうゆと砂糖をいれ絡めるようにして仕上げます。器にとり、①のさつまいもと②のしし唐を添えます

海草サラダ

①レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは薄切りにし、氷水に放してパリッとさせておきます。

②紫玉ねぎは、薄切りにし、水に晒しておきます。

③生ワカメは洗って、水で戻し、一口大に切り、熱湯をかけて冷ましておきましょう。

④トマトはくし型に切っておきましょう。

⑤タコは茹でたものを薄切りにしておきます。えびは背わたを取り茹でて冷ましておきましょう。

⑥ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせてドレッシングを作っておきます。

⑦器に①～④を盛り、⑤のタコとえびを載せたら、ドレッシングをかけて召し上がってください。

青菜浸し

①ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさらしてから水を切り、３cmの長さに切っておきます。

②器にほうれん草を入れ花かつおをかけ、しょうゆ小さじ半分かけていただきます。

＊酢を加えると塩を控えめにしてもおいしくいただけ、上手に減塩できます。お試しください。

＊表１のさつまいもは、新しい交換表では１単位の分量が、７０gから６０gになりました

【間食】

果物

牛乳

＊表４の牛乳は、新しい交換表では１単位の分量が、１４０mlから１２０mlになりましたので、１８０mlで１．５単位になります。低脂肪牛乳は２００mlで１．３単位です。

本日の献立　　エネルギー　1600kcal

献立名		材料名	分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩相当量
朝食	ロールパン	ロールパン	90→75	3.0							0.9
	卵スープ	鶏卵	15			0.3					
		浅葱	5						*		
		コンソメ/胡椒	少々/少々								1.0
	ハムと野菜のソテー	ボンレスハム	30			0.5					0.8
		キャベツ	50						*		
		玉葱	30						*		
		ピーマン	20						*		
		サラダ油	5					0.5			
		塩/胡椒	0.5/少々								0.5
	レモンティー	紅茶/レモン	少々/少々								
	果物	ハウスみかん	60		0.3						
昼食	ご飯	ごはん	200	4.0							
	秋刀魚のけんちん焼	秋刀魚	30			1.0					0.1
		しょうゆ/酒	2/少々								0.3
		木綿豆腐/抹茶	60/少々			0.6					
		鶏卵	15			0.3					
	管牛蒡	牛蒡	20						*		
		しょうゆ/酒	2/少々								0.3
	染めおろし	大根	30						*		
		しょうゆ	2								0.3
	米ナスの炊き合わせ	米ナス	100						*		
		人参	20						*		
		いんげん	15						*		
		しょうゆ	2								0.3
		酒/みりん	少々/5							0.1	
		塩	0.8								0.8
	月見大根	大根	20						*		
		菊の花	5						*		
		酢	5								
		砂糖	2							0.1	
	果物	幸水	60		0.3				*		
夕食	ご飯	ごはん	200→150	3.0							
	チキン照り焼き	鶏もも皮なし	70→60			1.0					0.1
		しょうゆ	4								0.6
		砂糖	2							0.1	
		サラダ油	3					0.3			
	蒸さつま芋	さつま芋	50	0.8							
	しし唐添え	しし唐	5						*		
	海鮮サラダ	海老	30			0.4					0.2
		タコ	30			0.4					0.2
		レタス	40						*		
		トマト/胡瓜	30/20						*	0.2	
		紫玉葱/生ワカメ	10						*		
	ドレッシング添え	しょうゆ	2								0.3
		胡麻油	2					0.2			
		酢	6								
	青菜浸し	ほうれん草	50						*		
		花かつお/しょうゆ	少々/3								0.4
間食	くだもの	バナナ	50		0.5						
	牛乳	牛乳	200→180				1.5				0.2
合計		20.4単位	1632kcal	10.8	1.1	4.5	1.5	1.0	1.0	0.5	7.3