

糖尿病の食事療法リーフレット番外編

皆さん早いものでもうすぐ年末年始がやってきますね。

糖尿病をはじめとする生活習慣病を治療中の方に於いては、コントロール不良になりやすい時期でもあります。

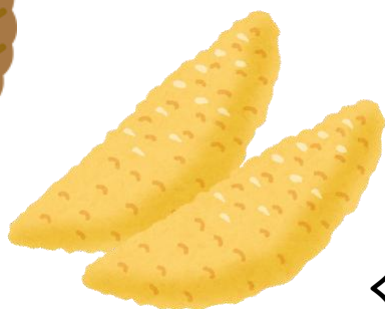
1年を通してコントロール良好になるよう、今回は番外編として年末年始によく食べる料理について情報共有したいと思います。

1) おせち料理

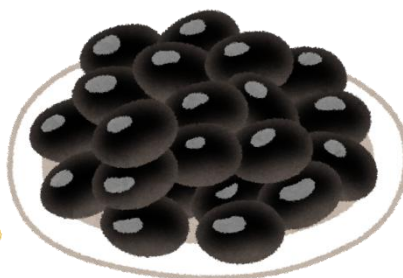
下記のおせち料理のなかで、それぞれ普段食べている主食・主菜・副菜にあてはまるものはどれでしょうか。考えてみてください。



伊達巻き



数の子



黒豆



昆布巻き



くわい



くりきんとん



れんこん

2) 鍋料理

①寒くなってきたり、人が集まる時期は鍋を食べる機会が増えてくると思います。下記の鍋料理の中でエネルギーが一番高くなる傾向にあるものはどれでしょうか。



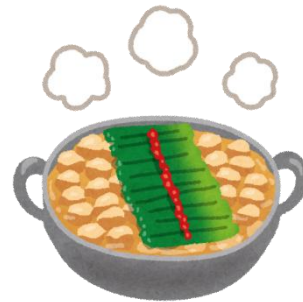
水炊き



キムチ鍋



すき焼き



もつ鍋

②下記のつけだれは大さじ1杯でどれくらいエネルギーがあるでしょうか？



ごまだれ



糖尿病の食事療法リーフレット番外編

1) おせち料理の答え

主食のグループ：くわい・くりきんとん・れんこん

主菜のグループ：伊達巻き・数の子・黒豆

副菜のグループ：昆布巻き



*解説

くりきんとん：砂糖もたくさん入っているため、食べすぎ注意。手作りする場合は砂糖の代わりに甘味料を使うのも考慮してみてくださいはいかがでしょうか。

伊達巻き：魚のすり身が入っていますが、砂糖もたくさん入っているため、食べる量は注意が必要です。

数の子：塩蔵品のため、たとえ塩抜きしたとしても食べる量には十分注意しましょう。

黒豆：くりきんとん同様、砂糖がたくさん入っているため、食べる量には気をつけて。

昆布巻き：巻き芯にニシンなどの魚が入っているものは、主菜にも含まれます。

*注意

・主菜のグループに入っているものを食べる時は、ご飯や餅の量を減らしましょう。

・おせち料理は野菜が不足しがちになり、味付けの濃いものが増えます。主食主菜副菜を意識して食べ方を工夫しましょう。

2) 鍋料理の答え

①

水炊き：450kcal 鶏モモ 1人 150g で計算

キムチ鍋：550kcal 豚肩ロース 1人 120g (4枚程度) で計算

すき焼き：600kcal 牛肉 1人 120g (3~4枚) で計算

もつ鍋：800kcal 牛もつ (小腸) 1人 200g で計算

上記の結果より、もつ鍋のエネルギーが一番多いです。



*解説

水炊き：つけダレのエネルギーは含まれていないため、ポン酢よりもごまだれを選ぶとエネルギーが変わります。(下記参照)

キムチ鍋：今回は豚肩ロースで計算していますが、豚バラを使うとエネルギーが高くなります。

すき焼き：他の肉に比べて牛肉はエネルギーが高いですが、調味料もたくさん使うため、エネルギーが高くなりがちになります。

もつ鍋：牛もつ (小腸) のエネルギー源は大部分が脂質で占められているため、エネルギーバランスが悪いです。食べる頻度を考えたほうが良さそうです。

②ごまだれとポン酢のエネルギー量 (大さじ1杯で比較)

ごまだれ：約 50kcal(大さじ1杯 18g として)

ポン酢：約 8kcal (大さじ1杯 18g として)

解説：ごまだれは胡麻がたくさん入っているため脂質が多く、また糖質もポン酢より多いためエネルギーが高くなります。