

知って防ごう！糖尿病

男性

令和7年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ（洗う）	70g	280g
麦		10g	40g

＜作り方＞

1. 30分ほど水につけてから炊く。

《ピーマンのサバ詰め》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
サバ水煮缶	… ほぐす	60g	240g
切り干し大根	… 水で戻し、 みじん切り	7g	28g
にんにく	… すりおろす	1g	4g
八方だし		3g	小さじ2
カレー粉		0.5g	小さじ1
ピーマン	… 縦半分に切り、 種とわたを取り除く	65g	6個
油		3g	12g
【付け合わせ】			
トマト	… くし切り	40g	160g

＜作り方＞

1. ボウルにサバ・切り干し大根・にんにく・八方だし・カレー粉を入れてよく混ぜる。
2. ピーマンに1を詰める。
3. フライパンに油を引き、具を詰めた面から焼く。
4. しっかりと焼き目がついたら、ピーマンをひっくり返し、蓋をしてさらに焼く。
5. 器に盛り、トマトを添える。

《もやしと小松菜のナムル》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
もやし		40g	160g
小松菜	… 3cm幅に切り、 茎と葉に分ける	20g	80g
にんじん	… 千切り	5g	20g
鶏がらスープの素	(A)	0.8g	小さじ1
ごま油		2g	小さじ2
すりごま（白）		1g	4g

＜作り方＞

1. 沸騰した湯にもやし・にんじん・小松菜の茎・小松菜の葉の順に入れて茹で、水気を絞る。
2. 茹でた野菜と（A）を和える。
★食べる直前に和えましょう。

家にある食材で作るなら？

野菜はなにを使ってもOK！家によくある食材を使って、あなたならどんな組み合わせにしますか？

《みそ汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
キャベツ	… 短冊切り	25g	100g
たまねぎ	… くし切り	20g	80g
しめじ	… 石づきを落としほぐす	15g	60g
にんじん	… いちょう切り	5g	20g
だし汁		150ml	600ml
みそ		9g	大さじ2
しょうが	… 針しょうがにする	5g	20g
小ねぎ	… 小口切り	2g	8g

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁を沸かし、キャベツ・たまねぎ・しめじ・にんじんを入れて煮る。
2. 野菜が軟らかくなったら、火を止めてみそを溶く。
3. 汁椀に注ぎ、針しょうが・小ねぎを散らす。

《フルーツヨーグルト》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ヨーグルト（プレーン）		100g	400g
キウイ	… ひと口大に切り ヨーグルトに飾る	50g (1/2個)	2個

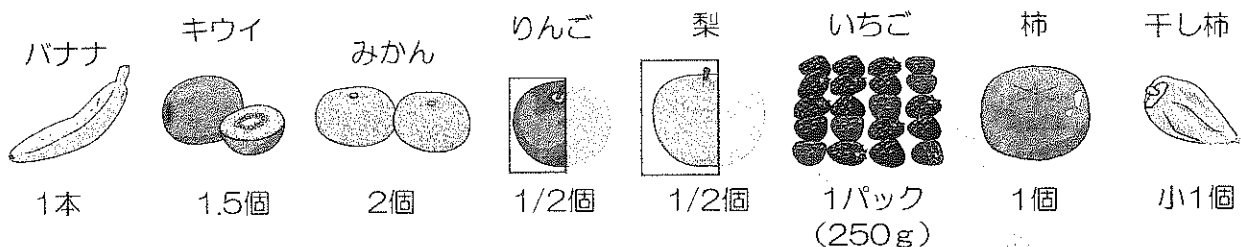


果物はどれだけ食べてもいい？

食べすぎるとエネルギーの摂り過ぎから肥満につながったり、インスリンをたくさん使わないといけなくなったり…どんな食品も適量の範囲内で楽しむことが大切です。

果物の適量は1日80kcal分

それぞれの果物の80kcal分の量をイラストで示しました。



※医師や管理栄養士から食事指導を受けられている方は、その指示に従ってください。

＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
麦ご飯	262	4.3	0.6	62.5	3.4	6	0.0
ピーマンのさば詰め	164	14.0	9.7	8.0	3.6	193	0.8
もやしと小松菜のナムル	30	1.3	2.1	2.2	1.3	56	0.2
みそ汁	35	2.1	0.5	7.0	2.1	28	1.1
フルーツヨーグルト	88	4.2	3.1	12.4	0.7	129	0.1
合計	579	25.9	16.0	92.1	11.1	412	2.2