

糖尿病だより

2013年12月
No.30

～栄養管理室より～ 鍋料理の楽しみ方

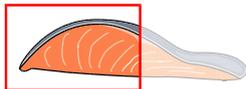
寒い冬の定番としておなじみの鍋料理。一つ鍋を囲んでわいわい食べると心も体も温まりますね。しかし、会話がすすむだけでなく、ついつい箸も進んで自分がどれくらい食べたかわかりにくく、食べ過ぎにもつながりやすいです。今回はお鍋料理の対策を考えてみましょう。



水炊き

野菜がたくさん食べられる料理ですが、油断すると魚・肉・大豆製品といった蛋白質の食べ過ぎにつながりやすいです。

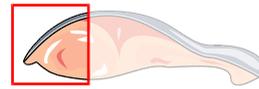
① 最初に、自分が食べる主菜の種類を選びましょう。1日のカロリーが1200kcalの人は下記から1種類を選択し、1400kcal以上のひとは2種類を選択します。



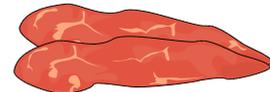
鮭 1/2 切



たら 1 切



ぶり 1/3 切



牛肉もも薄切り
2 枚 40g



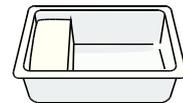
豚肉もも薄切り
3 枚 60g



ささみ 2 本



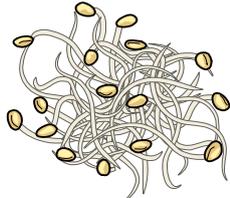
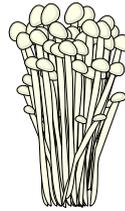
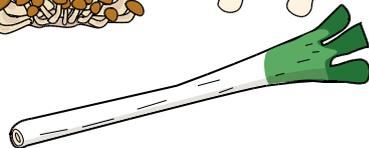
肉団子 2 個



木綿豆腐 1/4

* 率先して鍋奉行となり、あらかじめ自分が食べるぶんを取り分けておきましょう。

② 野菜やきのこをたくさん食べてから、①の主菜を食べると食べ過ぎを防ぐことができます。



③ごまだれはカロリーが高く、ポン酢がおすすめです。しかし塩分が入っていますので、鍋のスープで薄めるなど使う量を減らす工夫をしましょう。市販のスープを利用する場合はスープを飲まないようにしましょう。

④主食主菜副菜をそろえた食事が基本です。主食(ごはんや麺類)も忘れずに食べるようにしましょう。速効型・超速効型インスリンや速効型インスリン分泌促進薬を使用中の場合は、主食と鍋を交互に食べましょう。主食を一番最後まで食べないと低血糖を起こすことがあります。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待ください。