

糖尿病だより

2018年3月
No.55

～栄養管理室より～ 野菜の簡単作り置きを紹介



食事療法の基本は、「主食＋主菜＋副菜」を揃えバランスよく食べることです。

今回は、野菜やきのこ類を準備するのが面倒という時に、常備しておく便利な簡単作り置きを紹介します。野菜やきのこ類は、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で、身体の調子を整えるために必要です。また、彩りもよく見た目もよくなります。

茹で



盛り付け例

好みの野菜をそれぞれ保存しておき、食べる前に袋から出してお皿に盛り付けるとサラダの完成です。温野菜を食べたい場合は電子レンジで温めてください。冷蔵で2～3日保存できます。

●ブロッコリー

- ・2分ほど茹でる。

★ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。
★茎にも栄養があります。

●もやし

- ・サッと茹で、水気を十分にきり、キッチンペーパーをしいた保存容器へ。
- ・加熱するとかさが減り、食べやすくなります。

●人参

- ・乱切り：耐熱皿に並べ、大さじ1の水を振りかけラップをし、1本あたり、電子レンジで600W：2分が目安。

★抗酸化作用のあるβカロテンが豊富です。

●ほうれん草

- ・1分程度茹でて、水でさらし、よく絞る等間隔に切り、保存します。
- ・冷凍：小分けにしてラップで包み保存袋へ。汁物やうどんなどには凍ったまま利用できます。



★ビタミンCが豊富です。
ビタミンEと一緒に摂ると効果が高まるので、ビタミンEの多いごまを少量ふりかけるのもおすすめです。

焼き

盛り付け例



●パプリカ



- ・ヘタと種を取って焼く。(綿や種は栄養豊富な為、抵抗がない方はそのままだがオススメです)

★加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。
★βカロテンは油で調理すると吸収率がアップするので、油を上手に使いましょう。

●キノコ類



- ・石づきを切り落とし焼く。

★低カロリーでヘルシーな食材
★食物繊維、ビタミンB群など多く含み、動脈硬化予防、免疫力アップ、抗酸化作用があります。

●なす



- ・ヘタを取り、輪切りにして水にさらして焼く。

★皮にポリフェノールやβカロテンを多く含む為、皮付きで焼くのがベストです。

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。どうぞご期待下さい。

