令和６年度　二戸二戸（にこにこ）健康レシピ　11月19日発行

11月のテーマ：糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖を分解し血糖値を下げる「インスリン」というホルモンの不足や作用低下によって血糖値が高い状態が長期間続く病気です。特に、日本では遺伝や生活習慣の乱れ等が原因の「２型糖尿病」が多くなっています。

糖尿病のリスク要因

- 肥満
- 糖質の過剰摂取
- 遺伝
- 多量飲酒
- 喫煙
- 運動不足
- 歯周病
- ストレス
- 睡眠不足

など

こんな症状はありませんか？

- 喉が渇く
- 食べても体重が減る
- トイレの回数が多い、尿量が多い
- からだがだるい、疲れやすい
- 手足がしびれる
- 目がかすむ

そのほか、歯周病や認知症、感染症、骨粗しょう症などにも大きく影響します。

合併症をご存知ですか？

糖尿病の初期は目立った症状がなく、気付かないまま進行するケースも少なくありません。血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が痛み、さまざまな合併症が出てきます。

○3大合併症「しめじ」（細小血管障害）

「し」 神経障害 （足先や手の痛み、しびれ）

「め」 目の網膜症 （視力低下、失明）

「じ」 腎臓病 （腎機能低下、人工透析）

○動脈硬化による合併症「えのき」（大血管障害）

「え」 壊疽（えそ） （体の一部が腐る、切断）

「の」 脳卒中 （脳梗塞、脳出血）

「き」 虚血性心疾患 （狭心症、心筋梗塞）

急激な血糖上昇を防ぐための食事のポイント

○ 規則正しく食べる

１日３食 欠食せずに！毎日同じくらいの時間に食事をとると、血糖コントロールがしやすいです。主食だけでなく、主菜、副菜も取り入れましょう。

○ ゆっくりよく噛んで食べる

噛む回数が増えると食べ過ぎ防止になるほか、インスリンの分泌が促され、食後の急激な血糖値上昇を抑えることができます。

○ 糖質の多い食品をとりすぎない

主食（ご飯、麺、パン、いも類等）、お菓子、糖分入り飲料等は量に気を付けましょう。

○ 空腹時にドカ食いしない

空腹状態が長く続くと、早食いやドカ食いにつながりがちです。また、甘い物が無性に食べたくなったり、糖質中心の食事になったりする傾向があり、食後の高血糖を引き起こしやすくなります。

～ 鮭ときのこの春雨炒め ～

石切所地区食改さん考案レシピ！

カロリーの低い春雨を加えてボリュームアップ！

材料（２人分）

生鮭	２切れ
春雨（乾）	15ｇ
エリンギ	１本
ぶなしめじ	50ｇ
白菜	100ｇ
バター（無塩）	大さじ1/2
めんつゆ（三倍濃縮）	大さじ１
塩こしょう	少々
かつお節	少々

作り方

① エリンギは乱切り、ぶなしめじは石づきをとり細かくほぐす。白菜は２㎝幅に切る。
② 春雨は熱湯で約２分茹で、ザルにあげる。
③ 鮭は表面の水分をキッチンペーパーでふきとり、ひと口大に切って片栗粉（分量外）をまぶす。
④ フライパンにバターを熱し、③の両面に焼き色がつくまでふたをして焼く。
⑤ ④に①、②を加えて炒める。
⑥ めんつゆと塩こしょうを加え、味を調える。
⑦ 器に盛り付け、かつお節を散らす。

エネルギー197kcal　　食塩相当量 1.0ｇ

～ 千切りキャベツのとろろ焼き ～

長いものネバネバ成分には腸内環境を整えたり、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

材料（２人分）

キャベツ	50ｇ
長いも	120ｇ
卵	１個
青のり	少々
片栗粉	大さじ１
ゴマ油	小さじ２
小ねぎ	5ｇ
ポン酢	大さじ１

作り方

① キャベツは太めの千切りにする。長いもは袋に入れ、麺棒でたたいて粗くつぶす。
② ボウルに卵を溶き、①、青のり、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
③ フライパンにゴマ油を熱し、②を入れてふたをして両面焼く。
④ 器に盛り付け、ポン酢をかけて小ねぎを散らす。

エネルギー137kcal　　食塩相当量0.8ｇ

～ 高野豆腐のヘルシーティラミス ～

スポンジケーキを高野豆腐で代用することで糖質を抑えることができます。

材料（2 人分）

高野豆腐	1 枚
インスタントコーヒー	小さじ 2
お湯	50ml
ヨーグルトクリーム	
ヨーグルト	150ｇ
はちみつ	大さじ 1
ピュアココア	小さじ 1/2

エネルギー127kcal　　食塩相当量 0.2ｇ

作り方

① 高野豆腐は熱湯に浸して戻し、よく絞って 1 ㎝角に切る。ヨーグルトは水切りする。
② インスタントコーヒーにお湯を入れて溶かし、高野豆腐を加えてよくしみ込ませる。
③ ②を 180℃に予熱したオーブンで約 12 分焼く。焼けたら皿に取り出し粗熱をとる。
④ 水切りしたヨーグルトにはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜる。
⑤ 器に③とヨーグルトクリームを盛り付け、上からココアをかける。

12 月のテーマ「 脂質異常症 」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！