

健康



▶ 7

糖尿病の予防や改善のため、食事では具体的にどんな工夫をすればいいのだろうか。実践例として、徳島県糖尿病専門医会代表の天満仁(医師49)に、職場の天満病院(徳島市蔵本町)で考案された献立を2回に分けて紹介しよう。

食事に上

天満 仁

県糖尿病専門医会代表

糖尿病になると好きなものが食べられなくなると誤解されていることが多いが、基本的に食べられない食品はない。自分の身長と体重などから1日の目標カロリーを算出し、その範囲を守れば、一般的な食事を無理なく楽しめる。

カロリー量が制限される分、満足感が得られるようポリウム感を出す工夫が必要。カロリーが低い野菜やキノコ、海藻類を多く使い、彩りにも気を配りたいと云うのだ。

食事は毎日のことなので、凝ったものや珍しいものを作るのは難しい。「身近な食材を使い、飽きのこないメニューを考えて」と天満医師。

考案された献立は、働く世代が手軽に作れる夕食がテーマ。メインの「ささ身のごまシソのせ」は、ささ身をゆでず、熱湯に漬けることで食感が軟らかくなる。たれに「ごまやシソ」を使うと、塩分を抑えつつ豊かな風味を楽しめる。

満足感 得られる工夫を

定番のおかずも電子レンジを使うことで、手早くヘルシーに作れる。「大豆の煮豆」はラップをかぶせて3分加熱するだけ。鍋で煮るよりも簡単に、調味料も少なく済む。「小松菜のおひたし」も同様で、ラップをかぶせて3分。だししょうゆと、かつお節を効かせると、しょうゆの塩分を抑えられる。



糖尿病の予防と改善に配慮した夕食の一例。カロリーが低い野菜やキノコなどを多く使うのがポイント

材料と作り方 (2人分、1人当たり543kcal)

【ごはん】(2人分502kcal)300g

【ささ身のごまシソのせ】(327kcal)

▽ささ身160g、梅干し1.5g、しょうゆ、みりん各小さじ2、すりごま2g、青じそ2枚、昆布10g

▽付け合わせ ブロッコリー、カボチャ各60g、ミニトマト40g、オリーブオイル小さじ2、酢小さじ2、こしょう0.1g

▽全体の下準備として鍋に水500gを入れ、昆布を一晩漬けておく。昆布を半分に分ける。大豆の煮豆と小松菜のおひたしに使うだしを別の容器に入れ、昆布半分を戻して火に掛ける。沸騰したら2、3分後に昆布を取り出し、火を止める。

鍋にささ身を入れてふたをし、7~10分置く。梅干しはみじん切りに。みりん、しょうゆ、ごまを合わせる。ささ身を取り出した後、そぎ切りにして盛り付け、梅肉ソースと青じそを添える。

【大豆の煮豆】(186kcal)

▽蒸し大豆80g、ニンジン30g、出がらし昆布5g、昆布だし、しょうゆ、みりん各大さじ2

▽ニンジンをさいの目切りにする。昆布だし、しょうゆ、みりんを耐熱ポウル

に。大豆、ニンジン、ささ身作りで戻していた昆布の半分を入れてラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。

【小松菜のおひたし】(23kcal)

▽小松菜100g、昆布だし大さじ1、しょうゆ小さじ1、かつお節1g

▽小松菜を3cm幅に切り、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで3分加熱。冷水を当てて絞る。皿に盛り、昆布だしとしょうゆを合わせたものを掛け、かつお節を振る。

【キノコのみそ汁】(42kcal)

▽マイタゲ、エノキ各50g、ネギ4g、昆布だし300g、みそ小さじ2

▽エノキは2等分、マイタゲは一口大に裂いて冷凍しておく。ささ身で使っただし汁300gを取り、冷凍キノコを入れてゆでる。沸騰したらあくを取り、みそで味付け。汁椀に注ぎ、ネギを散らす。

【昆布せんべい】(5kcal)

▽出がらし昆布5g、塩0.1g

▽ささ身で使った出がらし昆布を4等分に切る。耐熱皿にクッキングシートを敷き、昆布を並べて塩を振る。電子レンジ600Wで4分加熱する。