

ご飯 130g

エネルギー:203Kcal 炭水化物:48.2g
脂質:0.4g たんぱく質:3.3g食塩相当量:0g

焼き春巻き



【材料】2人前

- ・鶏むね肉(皮なし)…100g
- ・料理酒…小さじ2
- ・キャベツ…80g
- ・もやし…100g
- ・しそ…10枚
- ・粉チーズ…10g
- ・春巻きの皮…4枚
- ・食塩…1g
- ・こしょう…少々(0.5g)
- ・オリーブ油…小さじ2.5
- ・グリーンリーフ…20g
- ・レモン汁…2g
- ・ごま油…小さじ2

【作り方】

1. 鶏むね肉を細目に切り酒をふるう。キャベツは千切りにし、湯を沸かしもやしを茹でる。
2. 鶏むね肉をレンジ(200W)に3分程度かけ、火を通す。
キャベツも軽くレンジにかけしんなりさせる。
3. 大葉は軽く洗う。春巻きの皮の真ん中に大葉のをせ鶏むね肉、キャベツ、もやしのをせ、その上に粉チーズ、塩こしょうをふるい巻く。巻き終わりに水をつけしっかり縁止めする。
4. フライパンにオリーブ油をひき、中火で両面3分ずつ焼く。

エネルギー:253Kcal 炭水化物:17.0g 脂質:13.7g たんぱく質:18.3g食塩相当量:1.1g

ピーマンの種実和え



【材料】2人前

- ・ピーマン…50g
- ・にんじん…30g
- A 黒砂糖…1.2g
- A 醤油…小さじ1弱(4g)
- A すりごま…2g
- A アーモンド…5粒

【作り方】

1. ピーマン、にんじんは細切りにし、レンジで1分加熱する。(500W)
2. Aと1を混ぜあわせたら完成。

エネルギー:42Kcal 炭水化物:6.4g 脂質:0.9g
たんぱく質:3.7g食塩相当量:0.8g

きのこスープ



【材料】2人前

- ・しめじ…30g
- ・えのき…40g
- ・ほうれん草…40g
- ・だし…160g
- ・低脂肪牛乳…80g
- ・みそ…小さじ2
- ・唐辛子…少々

【作り方】

1. ほうれん草は熱湯でゆで4cmの長さに切る。
2. 鍋に低脂肪牛乳、だしを入れ火にかけて、しめじ、えのきを入れる。沸騰したらほうれん草を入れて火をきり、みそを入れたら完成。

エネルギー:38Kcal 炭水化物:4.2g 脂質:2.2g
たんぱく質:1.3g食塩相当量:0.3g

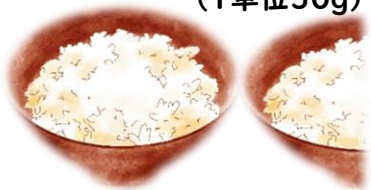
ここがポイント

糖尿病交換表より

血糖に関係する炭水化物の多い食品（表1）について理解しましょう。炭水化物が増えることで血糖コントロールだけではなく、中性脂肪の高値や体重増加にもつながります。

表1：炭水化物を多く食品（穀物、いも等）

1食3単位：ご飯 150g
(1単位50g)



春巻きの皮 2枚含む場合は



ご飯 130g

春巻きの皮 2枚
(20g)

炭水化物の多い食品を組み合わせるときは主食の量の調節が大切になります。組み合わせる場合はご飯などの主食の量をいつもより減らしましょう。

表1の食品：1単位の量



春巻きの皮も同様
1単位：30g約3枚



そうめん(干)
ひやおぎ(干)
そば(干)
中華麺(干)も同様



1日の指示単位20単位(1600キロカロリー/炭水化物55%)の単位配分の一例

1日にどの表から何単位とるか、各表の1日の指示単位を示します

各表の1日指示単位	食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品の種類		穀物、いも、豆など	くだもの	魚介、大豆、卵、チーズ、肉	牛乳など	油脂、多価性食品など	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく	みそ、みりん、砂糖など
1日の指示単位		9	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8
朝食の単位	3			1			0.4	
昼食の単位	3		1	2	1.5	1.5	0.4	0.8
夕食の単位	3			2			0.4	
間食の単位								
1単位：80Kcal								
朝食、昼食、夕食、間食ごとに、それぞれどの表から何単位とるかを示します								