

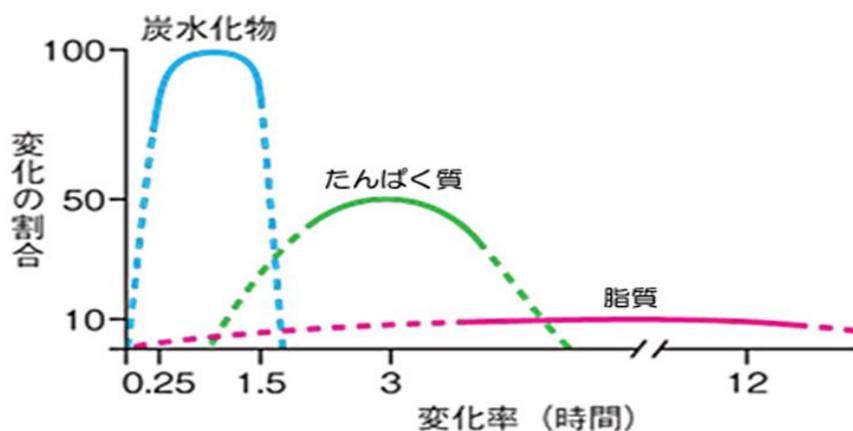


透析患者さんの中で、糖尿病をお持ちの方は、40%を占めるようになりました。今回のテーマは、**糖尿病の食事療法**についてです。

血糖コントロールの不良が続きますと、すぐには症状出ませんが、いろいろな合併症が進んでいきます。「**糖尿病網膜症**」では、目のかすみ・視力障害を来し、最悪の場合、失明に至る事もあり、「**糖尿病神経障害**」では手足のしびれや手足の感覚の低下が起こり、ケガや火傷などの機会が増えて治りにくくなり、感染や壊疽（えそ）の状態になることもあります。また、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病変が発生する率も高くなります。

血糖値を正常に保つことで、このような合併症の発生を予防しましょう。

**ステップ1：血糖を上昇させるものは炭水化物です！**



食事には炭水化物、たんぱく質、脂質という3大栄養素が含まれています。

3大栄養素の中で、グラフの通り、炭水化物は食後急激な血糖上昇を起こします！従来は・・・



エネルギー量が多い = 血糖値が上がりやすい

とされてきましたが

















炭水化物が多い = 血糖値が上がりやすい

事が注目されてきました


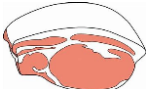




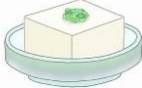







食事中の炭水化物を意識し、調整することで、無理せず血糖コントロールをすることが出来ます。血糖をコントロールし、合併症を予防しましょう！では、実際に血糖を上げる炭水化物はどのような食品に多く含まれているのでしょうか？

ステップ2：血糖値を上げる炭水化物が多い食品は??

<血糖値を上げる炭水化物が多い食品>

主食 (ご飯・麺類・パン類)			
果物類			
いも類			
菓子類			
飲料水			

<血糖値を上げる炭水化物が少ない食品>

肉類			
魚介類			
豆類			
油脂類			
野菜			

(まとめ：血糖値を安定させるために大切なこと)

1. 炭水化物の多い食品を理解し、3食一定にすること。取り過ぎないこと。
2. 野菜から食べること。
3. よく噛んで、ゆっくりと食べること。
4. 内服薬・インスリンがある方は忘れないこと。

炭水化物の量を意識することで、無理せずに血糖コントロールをし、合併症を予防しましょう！

# 簡単野菜レシピ



血糖値が高い人は、食事の最初に野菜や海草、茸類を食べる事で、食後の急激な血糖上昇を防ぐ事ができます。手軽なレシピをご紹介します。

## キャベツのもずく酢かけ

(材料 2 人分)

キャベツ 240 g  
もずく酢 (市販) 1P

### <作り方>

- ① キャベツは熱湯で茹でて水を切る  
そのまま冷まして、重ねて食べ易い  
大きさに切る。
- ② 器に盛り、もずく酢をかける。

1 人分 30kcal 塩分 0.3



## えのきのぽん酢醤油煮

(材料 2 人分)

白菜 100g (大 1 枚)  
えのき茸 1/2P (90 g)  
ぽん酢醤油 大さじ 1  
七味唐辛子 少々



### <作り方>

- ① えのきは石突を除いて半分の長さに  
切る。
- ② 鍋に①とぽん酢を入れて火にかけ、  
しんなりするまで入煮する。
- ③ 器に盛り、唐辛子をふる。

1 人分 18kcal 塩分 0.8 g

## こんにゃくのオイスター炒め

(材料 2 人分)

こんにゃく 50 g (1/5 枚)  
エリンギ 1/2P  
オイスターソース 小さじ 1+1/2  
いりごま 少々



### <作り方>

- ① こんにゃくは、短冊に切り下ゆでする
- ② 鍋に水大さじ 1 とオイスターソースを  
入れて、しんなりとなるまでいり煮に  
する
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

1 人分 21kcal 塩分 0.5 g



### 玉ネギのマリネ

(作りやすい分量)

タマネギ 1 個 ( 200 g )

- A
- 酢 大さじ 2
  - はちみつ 小さじ 1
  - 塩 小さじ 1/2
  - 粒マスタード 小さじ 1 (カレー粉や黒こしょうでもOK)
  - サラダ油 大さじ 1
- (冷蔵庫 5 日保存OK)

#### <作り方>

- ①たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする
- ②Aの調味料を混ぜ合わせた中に、①を入れて30分以上つけ込む



### キャベツのカレー塩もみ

(作りやすい分量)

キャベツ 300 g ( 1/4 個 )

- 塩 小さじ 1/2
- カレー粉 小さじ 2
- 粗挽き黒こしょう 少々

(冷蔵庫 4 日保存OK)

#### <作り方>

- ①キャベツは洗って水けをきり、食べ易い大きさに切る
- ②ポリ袋に①を入れ、塩、カレー粉、こしょうを入れてポリ袋ごと軽くもみ、時々全体をかきまぜ、しんなりするまでおく。

### ゆず風味生酢

(作りやすい分量)

大根 400 g ( 10 c m )

- 塩 小さじ 1/3
- ゆず果汁 1 個分
- ゆずの皮 1/2 個分
- はちみつ 大さじ 1/2

(冷蔵庫 4 日保存OK)

#### <作り方>

- ①大根は細切りにして塩をふり混ぜ、しばらくおいてから、水気をきる。
- ②ゆず果汁、ゆずの皮、はちみつを加えて混ぜ合わせる。

