



# 糖尿病道場

vol.33 2019年 春号

北農会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター  
糖尿病療養指導士会

## 🗨️ 食べ合わせで栄養アップ！



### ストレス緩和

ビタミンCとたんぱく質は  
ストレスにより消費されます

ビタミンC



ピーマン



たんぱく質



牛肉

ビタミンC



トマト



たんぱく質



豆腐

ビタミンC



かぼちゃ



たんぱく質



チーズ

#### かぼちゃのチーズ焼き(2人分)

かぼちゃ	200g
牛乳	50ml
マヨネーズ	大さじ1
スライスチーズ	2枚

- ① かぼちゃを電子レンジで3~5分加熱し  
つぶし、牛乳とマヨネーズを入れ混ぜる
- ② 耐熱容器に①をいれ、  
スライスチーズをのせてトースターで焼く



### 高血圧予防

カリウムは血圧を低下させ  
たんぱく質はしなやかな血管をつくれます

カリウム



たまねぎ



たんぱく質



さけ

カリウム



もやし



たんぱく質



豆腐

カリウム



ナス



たんぱく質



豚肉

カリウム



とろろ

ルチン

そば

#### ナスと挽肉のトマト煮(2人前)

ナス	2個	顆粒コンソメ	小さじ2
豚ひき肉	120g	ケチャップ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1	醤油	小さじ1
にんにく	少々	砂糖	小さじ1
トマト缶	200g	塩こしょう	少々

- ① オリーブ油とにんにくを  
フライパンで熱し、肉とナスを炒める
- ② トマト缶とコンソメを入れて煮る
- ③ ケチャップ、醤油、砂糖をいれ  
塩こしょうで味をととのえる



## 骨粗しょう症予防

カルシウムは ビタミン D やビタミン K と一緒に摂ることで吸収力アップ

カルシウム



牛乳



キャベツ

ビタミン K

カルシウム



小松菜



干しいたけ

ビタミン D

カルシウム



チーズ



アーモンド

マグネシウム

カルシウムとマグネシウムは丈夫な骨をつくれます

### キャベツとソーセージのクリーム煮(2人分)

キャベツ	葉 2 枚
ソーセージ	4 本
牛乳	300ml
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1 弱
(大さじ 1 の水で溶いておく)	
とろけるチーズ	ひとつまみ

- ① キャベツはざく切り、ソーセージは斜め 3 等分に切り、牛乳、コンソメで煮る
- ② 火が通ったら、塩こしょうで味を整え、水とき片栗粉を入れ、ひと煮立ち
- ③ チーズをいれ、溶けたら完成



## 動脈硬化防止

青魚の DHA, EPA はコレステロール低下  
緑黄色野菜のビタミンは抗酸化作用

DHA, EPA



さば



ブロッコリー

ビタミン C

DHA, EPA



あじ



にんじん

βカロテン

DHA, EPA



マグロ



オクラ

ビタミン C



納豆



オクラ

ナットウキナーゼのサラサラ効果  
オクラのムチンで血管をしなやかに

### マグロのねばねば丼(2人分)

まぐろ	140g
おくら(茹でて輪切り)	6~8 本
納豆	1 パック
白ゴマ	大さじ 1
めんつゆ(2 倍濃縮)	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

- ① 白ゴマ、めんつゆ、しょうゆをあわせる
- ② まぐろは角切りにして①に漬ける
- ③ どんぶりにご飯を盛り、上におくら、納豆、②のまぐろをのせる  
(お好みで大葉、みょうがを添える)

食事制限がある方は主治医や医療スタッフにご相談ください。