

糖尿病患者さん向け動画のご紹介

糖尿病患者さんのための

自宅で簡単! 食事療法

自宅で
チャレンジ
シリーズ

医療法人 二田哲博クリニック 管理栄養士 小園 亜由美 先生

? 新型コロナウイルスの流行で
生活習慣が大きく変化したけど、
糖尿病に影響は…?

? 外出自粛で、今までとは
違う食事をしているけど、
大丈夫かな…

コロナ禍でも安全・安心に出来る新しい食生活や、
買い物回数を減らすことができる簡単オリジナルレシピを
9分間でご紹介いたします!



視聴はこちらから!

<https://www.xxxxxx.xxxx/>

- 動画再生には大量のデータ(パケット)通信を行います。スマートフォンやタブレットでのご利用の場合は、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。
- 発生したデータ通信費用はご利用者の負担となります。予めご了承ください。

》》QRコード読み取り方法の例

LINEアプリを開き、画面上部の検索窓内右にあるQRコードリーダーボタンをタップしQRコードリーダーを起動します。QRコードにかざすと、読み取ったURLが表示されるので、これをタップするとアクセスできます。



やってみよう!

簡単オリジナルレシピ

動画の視聴はこちらから



ダミー

※レシピを取り入れる際は、担当医師や管理栄養士に相談しましょう

鶏ササミとミニトマトのチーズ焼き+リゾット

調理時間 15分 +2分



材料 (1食分)

- ミニトマト…………… 100g
- 鶏のササミ…………… 1本
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1
- スライスチーズ…………… 1枚
- ご飯…………… 50g
- ブラックペッパー…………… お好みで

栄養成分表示(1食分)

●エネルギー: 265 kcal	●炭水化物: 28.5g
●タンパク質: 21.9g	●食物繊維: 2.1g
●脂質: 6.3g	●食塩: 1.5g



作り方

- 1 ササミの筋を外し、1cm程度の大きさに切る。
- 2 ポリ袋にしょうゆ、酒、片栗粉、切ったササミを加え軽くもみこみ、10分くらい置く。
- 3 ミニトマトを1/2に切って耐熱皿にミニトマトとササミを並べる。
- 4 チーズ1/2枚をのせて、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で2分加熱したら、できあがり。お好みでブラックペッパーをかけて食べる。

[リゾット]

- 5 トマトとササミを食べ終わったら、ご飯を入れて、チーズ1/2枚をのせて、ラップをしてレンジで1分加熱する。

キャベツと塩コンブの食物繊維たっぷりサラダ

調理時間 2分



材料 (2食分)

- 千切りキャベツ…………… 100g
- 塩コンブ…………… 10g
- ゴマ油…………… 1g

栄養成分表示(1食分)

●エネルギー: 26.8 kcal	●炭水化物: 5.2g
●タンパク質: 1.1g	●食物繊維: 1.8g
●脂質: 0.6g	●食塩: 0.5g

作り方

- 1 耐熱容器に千切りキャベツ、塩コンブ、ゴマ油を入れる。
- 2 ラップをかけてレンジ(600W)で1分加熱する。
- 3 混ぜ合わせたら、できあがり。

切り干しダイコンとワカメの食物繊維たっぷり和風サラダ

調理時間 15分



材料 (2食分)

- 切り干しダイコン…………… 20g
- 乾燥ワカメ…………… 3g
- 酢…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1

栄養成分表示(1食分)

●エネルギー: 41 kcal	●炭水化物: 9.5g
●タンパク質: 1.4g	●食物繊維: 2.6g
●脂質: 0.1g	●食塩: 0.8g

作り方

- 1 切り干しダイコンを水で10分程ひたす。
- 2 ワカメも水に10分程つけて戻す。
- 3 ボウルで酢、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。
- 4 切り干しダイコンとワカメの水気を切って調味料と一緒にして和える。



大正製薬株式会社



公益社団法人 日本糖尿病協会
Japan Association for Diabetes Education and Care

2020年7月作成