

かんたん

島大病院 レシピ3

Hospital Recipe

体へのやさしさと
おいしさの両立を！

今回の
テーマ

糖尿病食



島根大学医学部附属病院
Shimane University Hospital

栄養治療室



1	料理一覧	2P・3P
2	はじめに	4P
3	レシピ	
	ご飯もの・麺類	
01	鯛めし	6P
	主 菜	
01	豚肉とにんにくの芽のソテー	7P
02	千草焼き	8P
03	タンドリーチキン	9P
04	カラスカレイの香草焼	10P
05	鮭のポン酢かけ	11P
	副 菜	
01	生姜醤油和え	12P
02	甘酢炒め	13P
03	ごま酢和え	14P
04	ポテトソテー	15P
	汁 物	
01	野菜スープ	16P
02	石狩鍋	17P
4	献立について	
	献立のたて方のポイント	18P
	食べ方のポイント	18P
	献立例	19P

料理一覧

01 鯛めし



01 豚肉とにんにくの芽のソテー



02 千草焼き



03 タンドリーチキン



04 カラスカレイの香草焼



05 鮭のポン酢かけ





01 生姜醤油和え



12P

02 甘酢炒め



13P

03 ごま酢和え



14P

04 ポテトソテー



15P

01 野菜スープ



16P

02 石狩鍋



17P

はじめに

患者さんの声からはじまった「かんたん病院レシピ」の第3弾ができあがりました。

これまで、第1弾では簡単につくることができる料理、第2弾では栄養士と調理員がおすすめする料理など病院で実際に提供している献立を紹介してきました。

第3弾では、糖尿病をテーマとし、簡単に作ることができることを基本に、病院で提供している糖尿病食の中から料理を選んでいきます。糖尿病食では、バランスを考え、ひとりひとりに適した量の食事を食べることが大切ですので、糖尿病食は、健康に過ごすために基本的な食事ともいえ、糖尿病ではない方々にとっても身体にやさしい食事といえます。また、今回は、献立のたて方のポイントについてもまとめています。みなさんの毎日の食事を振り返りながら確認してみてください。

このレシピ集をとおして、食事に興味を持っていただけるとうれしく思います。これからも、皆さんが楽しくそして美味しく食べていただけるよう、「食」のサポートを続けていきます。

栄養治療室 室長 平井 順子





Recipe



簡単に作れる病院食の糖尿病レシピを紹介します。

健康とおいしさの両立を目指した料理を、

ご家庭でもお楽しみください。

01 ご飯もの・麺類

鯛めし



memo 数値：1人分

エネルギー	350Kcal
炭水化物	60.9g
たんぱく質	13.9g
塩分	1.8g

レシピ Recipe

- 1 米はといで、**A**の調味料を入れて炊く。
- 2 鯛はゆでて、骨と皮を取り除きほぐしておく。
- 3 ②の鯛を鍋に入れて、菜箸4~5本(泡立て器を使ってもよい)で中火で炒る。
- 4 熱くなったら弱火にし、**B**の調味料を入れ、でんぶを作る。
- 5 器にごはんを盛りでんぶを上のにのせ、甘酢しょうがを飾る。

材 料	数 量
米	1カップ(150g)
A 薄口醤油	小さじ1/2
塩	2g
鯛	80g
B 薄口醤油	小さじ1/3
塩	0.4g
砂糖	小さじ2/3
料理酒	小さじ1弱
みりん	小さじ2/3
甘酢しょうが	10g

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

行事食の病院人気メニューです。
2人分の分量を示していますが、ある程度、鯛の量が多い方がふわふわしたでんぶができます。

01 主菜 豚肉とにんにくの芽のソテー

memo 数値：1人分

エネルギー	140Kcal
炭水化物	6.9g
たんぱく質	13.9g
塩分	1.2g



レシピ Recipe

- 1 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつける。
- 2 にんにくの茎は3cm程度の食べやすい長さに切る。
- 3 サラダ油をひいたフライパンで①を炒める。
- 4 肉がかかるく色づいてきたら、②を加え炒める。
- 5 肉に火が通ったら、合わせておいたBの調味料を加え軽く炒める。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつける。

材料	数量
豚もも赤身肉(スライス)	120g
A 醤油	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2
にんにくの茎	60g
サラダ油	小さじ1
おろし生姜	2g
豆板醤	1g
B 醤油	小さじ1・1/2
B 酒	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ2/3
こしょう	少々
片栗粉	小さじ3/4

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

ビタミンB1の多い豚肉とその吸収を助けるア
リシンを含むにんにくの芽は相性抜群です。
にんにくと豆板醤で食欲をそそるスタミナ
メニューです。

02 主菜 千草焼き

memo 数値：1人分

エネルギー	130Kcal
炭水化物	5.3g
たんぱく質	11.4g
塩分	1.3g



レシピ Recipe

- 1 人参・玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。ミンチも耐熱容器に入れ料理酒を振りラップをして電子レンジで加熱する。
- 2 ボウルに卵を割り溶きほぐし、冷ました ①と A を加え混ぜ合わせる。
- 3 卵焼き用フライパンに油を入れ熱し、②を何回かに分けて流し入れ卵焼きの要領で焼いていく。
- 4 B のだし汁と調味料を合わせ、あんをつくる。
- 5 ③の粗熱が取れたら切り分け、器に盛り付け、④のあんをかける。

材 料	数 量
卵	Mサイズ2個
人参	10g
玉ねぎ	60g
鶏肉ささみミンチ	40g
料理酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1
A 出し汁	40cc
みりん	小さじ1
薄口醤油	小さじ1/3
塩	1.2g
〈あん〉	
だし汁	40cc
薄口醤油	小さじ1/3
B 塩	0.4g
みりん	小さじ1/2
片栗粉	1g

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

卵も野菜もたっぷり摂れるメニューです。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもオススメです。具材に魚介やチーズを加えるとバリエーションも広がります。

03 主菜 タンドリーチキン

memo 数値：1人分

エネルギー	112Kcal
炭水化物	2.8g
たんぱく質	12.2g
塩分	1.0g



レシピ Recipe

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩をふっておく。
- 2 A を混ぜ合わせ、1 を A に30分～1時間程度漬け込む。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2 を焼く。

材 料	数 量
鶏もも肉(皮なし)	60g×2枚
塩	適宜
無糖ヨーグルト	30g
カレー粉	0.4g
A ケチャップ	小さじ2
おろしにんにく	適宜
コンソメ(顆粒)	1g
醤油	小さじ1弱
サラダ油	適宜

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

カレーの風味が食欲をそそります。漬けこむだけで鶏肉がいつもと違う料理になります。タレが焦げやすいので様子を見ながら火加減を調整しましょう。

04 主菜 カラスカレイの香草焼き

memo 数値：1人分

エネルギー 163Kcal

炭水化物 8.6g

たんぱく質 11.7g

塩分 0.8g



レシピ Recipe

- 1 カラスカレイに塩をふる。A の材料をよく混ぜ合わせておく。
- 2 カラスカレイに A をまんべんなくまぶし、アルミホイルに乗せ、魚焼きグリル(トースターでもよい)で表面に焦げ目がつくまで焼く。
- 3 付け合わせは、玉ねぎと人参を食べやすい大きさに切り、マーガリンをひいたフライパンで炒め、塩で味付けする。
- 4 ②と③を皿に盛りつける。

材 料	数 量
カラスカレイ	70g×2切れ
塩	1g
パン粉	大さじ1・1/3
パセリ	適量
A にんにくみじん切り	1/3かけ分
粉チーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
〈付け合わせ〉	
玉ねぎ	100g
人参	10g
塩	少々
マーガリン	5g

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

油をたくさん使わず、パン粉で揚げ物の食感を楽しめるメニューです。油で揚げないので、カロリーを抑えることができます。

05 主菜 鮭のポン酢かけ

memo 数値：1人分

エネルギー	155Kcal
炭水化物	7.7g
たんぱく質	15.0g
塩分	1.4g



レシピ Recipe

- 1 大根はすりおろし、ねぎは小口切りにしておく。
Aを混ぜ合わせておく。
- 2 グリーンアスパラガスは下茹でし3cmの長さに切り、かぼちゃは薄くスライスする。フライパンにサラダ油を熱し、グリーンアスパラガスとかぼちゃを色がつくまで焼いて塩を振る。
- 3 鮭に塩を振り、フライパンにサラダ油を熱して焼く。
- 4 クリームレタスを食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
- 5 ④の上に鮭を盛り付け、その上に①を盛り付ける。
- 6 ②を横に添えて、全体にAをかける。

材料	数量
鮭	60g×2切れ
塩	少々
サラダ油	小さじ1
大根	80g
ねぎ	4g
グリーンアスパラガス	40g
かぼちゃ	40g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
醤油	小さじ2
A 酢	小さじ1・1/2
レモン汁	小さじ1弱
クリームレタス	20g

栄養士・調理師から一言

簡単手作りポン酢で、野菜もたくさん食べられる一品です。かぼちゃはご飯の仲間なので、ふだんのご飯より一口程度少なく食べましょう。



(分量は2人分です)

01 副菜

生姜醤油和え



memo 数値：1人分

エネルギー	14Kcal
炭水化物	2.9g
たんぱく質	1.1g
塩分	0.4g

レシピ Recipe

- 1 キャベツはさっとゆでて、食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうりは輪切りにスライスして、塩もみし、しぼって水気を切る。
- 3 ボウルにすりおろした生姜と醤油を混ぜ合わせ、①と②、糸かつおを加えて和える。

材 料	数 量
キャベツ	80g
きゅうり	40g
塩	少々
おろし生姜	小さじ1/3
醤油	小さじ2/3
糸かつお	適量



栄養士・調理師から一言

生姜を使ってあるので、浸し、胡麻和えとまた違った味付けとなっています。野菜料理があると一品欲しいときにぜひ。

(分量は2人分です)

02 副菜 甘酢炒め

memo 数値：1人分

エネルギー	82Kcal
炭水化物	10.3g
たんぱく質	7.0g
塩分	2.1g



レシピ Recipe

- 1 イカは5mm幅の輪切りにする。
- 2 エリンギ、人参、ピーマンは短冊切りにする。きくらげはぬるま湯につけ戻し、細切りにする。
- 3 **A** を混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、**1** と **2** を炒め、火が通ったら **3** を入れる。
- 5 水溶き片栗粉で、とろみをつける。

材 料	数 量
イカ	60g
エリンギ	60g
人参	40g
ピーマン	20g
きくらげ(乾燥)	2g
サラダ油	小さじ1
薄口醤油	小さじ3
A 砂糖	小さじ2
酢	小さじ3
中華風だしの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1弱



栄養士・調理師から一言

いつもと雰囲気の違う甘酢を使った炒め物で、野菜やきのこ類をしっかりとることができます。
冷凍のイカを使うと、より簡単にできます。

(分量は2人分です)

03 副菜

ごま酢和え

memo 数値：1人分

エネルギー	42Kcal
炭水化物	5.1g
たんぱく質	1.8g
塩分	0.5g



レシピ Recipe

- 1 カリフラワーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- 2 青じそは千切りにし、①と混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに A を混ぜ合わせ、②を加えて和える。

材 料	数 量
カリフラワー	100g
青じそ	2枚
酢	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
A 塩	ひとつまみ(1g)
ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1
(分量は2人分です)	



栄養士・調理師から一言

ごまと大葉がアクセントの一品です。カリフラワーだけでなく、白菜やキャベツなどいろいろな野菜で代替できます。

04 副菜

ポテトソテー

memo 数値：1人分

エネルギー	95Kcal
炭水化物	9.8g
たんぱく質	4.1g
塩分	1.1g



レシピ Recipe

- 1 ハムは短冊切りにする。じゃがいもは拍子切りにし水にさらしておく。
- 2 フライパンにマーガリンを熱し、①を炒め、塩、こしょう、粉チーズで味を整える。最後にみじん切りにしたパセリを入れさっと炒める。
(※写真はドライパセリ使用)

材 料	数 量
じゃがいも	100g
ハム	40g
マーガリン	小さじ2
塩	1g
こしょう	少々
粉チーズ	1g
パセリ	適宜



栄養士・調理師から一言

じゃがいものシャキシャキした食感も楽しめる料理です。ハムをつかっているので、味付けの時に塩加減に注意してください。

(分量は2人分です)

01 汁物 野菜スープ

memo 数値：1人分

エネルギー	94 Kcal
炭水化物	3.2 g
たんぱく質	7.1 g
塩分	1.3 g



レシピ Recipe

- 1 えのきは石づきを切り落とし、ほぐしておく。人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に①とAを入れ火にかけ、煮立ったら弱火にし、鶏肉を加えて煮る。
- 3 鶏肉に火が通り、野菜が柔らかくなったらローリエを取り除く。
- 4 再び強火にし、沸騰してきたら溶き卵をまわし入れ火をとめる。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。

材 料	数 量
鶏肉 もも皮つき(細切れ)	40g
えのき	30g
玉ねぎ	30g
人参	10g
A 水	200cc
コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
ローリエ	1枚
卵	Mサイズ1個
パセリ	少々

(分量は2人分です)

栄養士・調理師から一言

野菜の旨味たっぷり。素材の味をしっかり味わえるスープなので、うす味でもおいしく減塩にもなります。



02 汁物 石狩鍋

memo 数値：1人分

エネルギー	86Kcal
炭水化物	6.6g
たんぱく質	8.5g
塩分	0.8g



レシピ Recipe

- 1 鮭は2等分、豆腐は4等分に切る。白菜は食べやすい大きさに切り、人参・大根はいちょう切りにする。
- 2 A 合わせておく。
- 3 鍋にだし汁・人参・大根を入れて軟らかくなるまで煮る。白菜・豆腐・鮭を入れて火が通るまで煮込み、白ねぎを加えてさらに煮る。
- 4 ③に②を入れ、ひと煮立ちさせる。

材 料	数 量
鮭(切り身)	40g
豆腐	50g
白菜	40g
人参	10g
大根	60g
白ねぎ	10g
だし汁	20cc
A 味噌	小さじ1・1/2
白味噌	小さじ1・1/2
酒粕	8g
だし汁	180cc

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

酒粕や白みそで塩分控えめ。白みその代わりに豆乳や牛乳でもまろやかさができます。

糖尿病の方も糖尿病でない方も 献立のたて方のポイント



栄養のバランスがよい食事

「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえることが大切です。

簡単に確認できるように、○□♡を使います。下の写真を参考にしてください。

主食

ごはん、麺、パン、もち、小麦、かぼちゃ、いもなど、炭水化物を多く含む。活動に必要なエネルギーのもとになるもの。

主菜

たまご、肉、魚介類(魚、えび、かに、たこ、いか、貝など)、大豆・大豆製品(豆腐、納豆)、かまぼこ、ちくわ、えだまめ、チーズなど、たんぱく質や脂質を多く含む。献立の中心となるもの。

副菜

野菜、きのこ、海草、こんにゃくなど、ビタミンやミネラルを多く含む。体の調子を整える栄養素、食物繊維も多い。



※果物や乳製品も献立に取り入れることもバランスよく食べることにつながります。

1日の食事を確認してみます



食べ方のポイント

● 適正なエネルギーの食事

たらず、痩せすぎないように体重を維持しながら、毎日の生活を送るために必要なエネルギーの食事をとります。必要なエネルギー量はひとりひとり違います。主治医や栄養士にご相談ください。

● 1日3食、規則正しく

規則的な食事の習慣は、血糖値の変動を少なくすることができますと言われています。「仕事で夕食が遅くなる」そんな方は食事量などを見直してみましょう。

● よくかんでゆっくり食べる

満腹を感じるまでには少し時間がかかります。急いで食べると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまうことも。食べ過ぎを防ぎ、血糖値だけでなく、肥満の予防にもつながります。

● 大皿から小皿へ

大皿からとって食べると、どのくらい食べたかわからなくないませんか？量を確認するためにも小皿に取り分けてから食べはじめてはいかがでしょうか。

● 治療で食事療法が必要な方へ

糖尿病の食事療法は、続けることが大切です。まずはできることから始めていきましょう。

もっと食事療法について知りたい方は、「食品交換表第7版」があります。主治医や栄養士にお尋ねください。

肉料理の献立



- ごはん(125g)
- 03 タンドリーチキン
- 03 ごま酢和え
- 04 ポテトソテー
果物(りんご)

memo	数値: 1人分
エネルギー	502Kcal
炭水化物	75.7g
たんぱく質	21.3g
塩分	2.6g

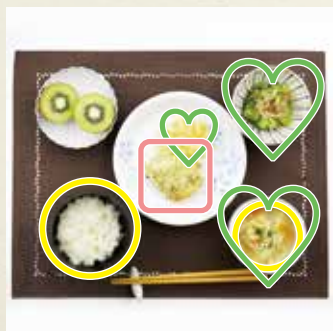


じゃがいもは、ごはんのなかまです。

いも類や野菜の中でも炭水化物が多い食品は、ごはんの仲間として考え、ごはんやパンなどの主食を減らします。

ごはん 50g = じゃがいも 110g / かぼちゃ 90g
例えば、ポテトサラダ。柔らかくて食べやすいですが、食物繊維を多く含む葉物野菜などを使った料理を組合わせてみてください。

魚料理の献立



- ごはん(150g)
- 04 カラスカレイの香草焼
- 01 野菜スープ
- 01 生姜醤油和え
果物(キウイフルーツ)

memo	数値: 1人分
エネルギー	563Kcal
炭水化物	80.2g
たんぱく質	24.5g
塩分	2.5g



野菜の目標量は1日350g以上です。

この献立では約150gの野菜をとることができます。一度にたくさんとることは難しいので、毎食1~2品の野菜料理を取り入れてみてください。

例えば、朝食は味噌汁に野菜をしっかり入れて具沢山にしてみる、昼食と夕食はサラダや煮物などを摂るなど、少しだけ意識をしてみてください。

Memo



A series of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, intended for writing a memo.



島根大学医学部附属病院
Shimane University Hospital

かんたん病院レシピ 3

所在地：〒693-8501 出雲市塩冶町 89 番地 1
TEL：0853-23-2111（代表）
ホームページ：<http://www.med.shimane-u.ac.jp/hospital/>
発行：2019 年 6 月