

ふくだクリニックニュース 秋号



532-0003 大阪市淀川区宮原 5-2-19 院長 福田正博 2006.10

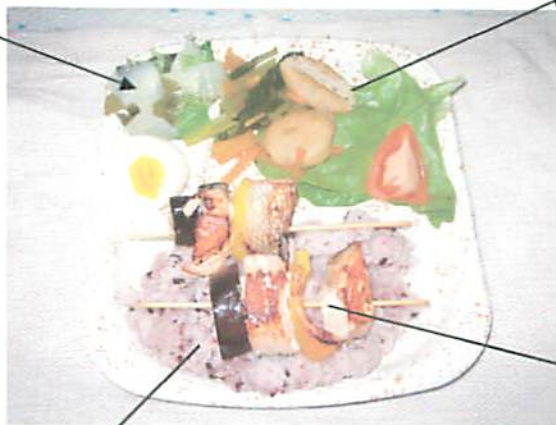
行楽シーズンには弁当を持っていく機会が多くなります。市販の弁当はカロリー&脂肪が多く、野菜が少ないのが特徴です。ただ、最近カロリー控えめな弁当もありますので、なるべく上手に選びましょう。また、手作りの場合は、**主食(炭水化物) 主菜(蛋白質) 副菜(ビタミン、ミネラル)**の摂れるバランスのよい弁当を作りましょう。

<主食・主菜・副菜のバランスよいおべんとうを作りましょう。>..

白菜とわかめのおひたし

合計8単位 = 640kcal

- 表1...米飯 200g 4.0 単位
- 表3...がんも20g+鮭80g +たまご 1/2個 = 2.5 単位
- 表5...油 5g = 0.5 単位
- 表6...野菜(小松菜50、トマト20、人参20、なす20、ピーマン25、白菜30、わかめ1(乾燥)...166g) 0.5 単位
- 調味料砂糖・みりん 0.5 単位



黒米入り米飯

ポイント>まず、1/2に主食、残り 1/3 に蛋白質源(表3)を、残り2/3に野菜を加えます。

<がんもどきと小松菜の煮物>

- 作り方)①がんも小2個は湯通ししておく。小松菜は4等分、4~5cmに切る。人参は千切り。
②鍋にダシ 1/2c 砂糖6、みりん6 しょうゆ6を加え がんもを5分程煮て、に野菜を加え、しんなりするまで煮る

<鮭と野菜の串焼き>

- ①鮭は塩ふる。1切れ4つに切る。
②なすは半月切、ピーマンは半分に切る。③竹串に交互に(1人2本)刺し、軽く塩を振る。④フライパンに油をひき、両面を焼く(焼き網も ok)

クイズ> 下の市販の弁当カロリーの高い順にならべましょう。



カツサンドイッチ

<ふくだ内科クリニック糖尿病の食事療法講座1>

~食事療法の目的~



1. すい臓のインスリン分泌の負担を軽減する。
2. 体脂肪合成を抑制し、肥満の改善。
3. インスリン抵抗性の改善
4. 血糖の改善
5. 中性脂肪、コレステロール、血圧の改善

デパート行楽弁当 和風幕の内 野菜サンドイッチ



洋風幕の内 ちらしずし



寿司盛り合わせ



ボリューム弁当

カロリーの高い順

- | | | |
|-----------------|----------------------------|----------------|
| 1. ボリューム弁当 1100 | 4. カツサンド 670 | 7. 寿司盛り合わせ 460 |
| 2. 洋風幕の内 850 | 5. 和風幕の内 630 | 8. 野菜サンド 440 |
| 3. ちらし寿司 750 | 6. デパート行楽弁当 550(比較的バランス良い) | |

* 次回はエルギーの量の出し方をお話します。

* やはり、揚げ物が多いと、カロリー脂肪が多くなります。野菜はどれも少なめです。多めなものを選びましょう。ちらしは意外と、カロリー高めです。