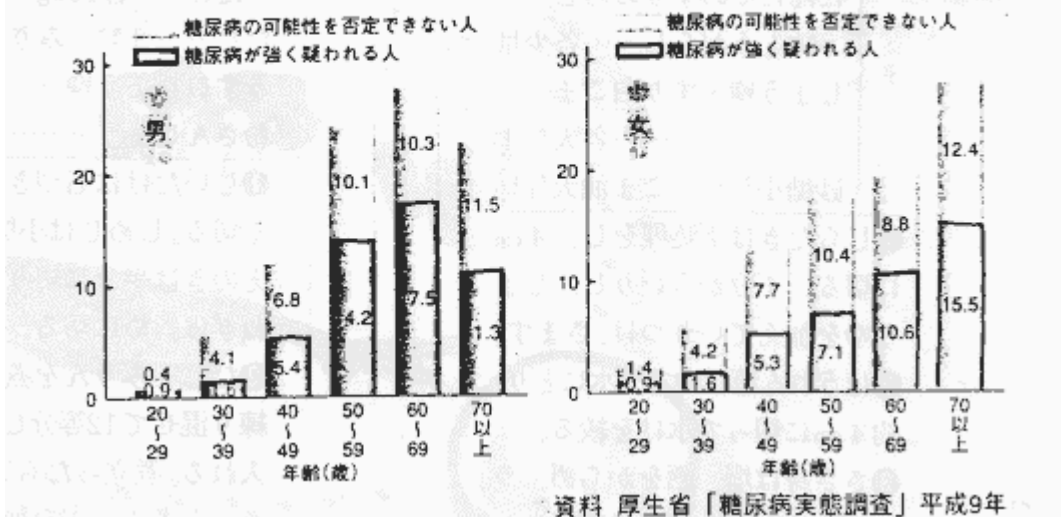


食欲の秋がやってまいりました。ご存知ですか？11月は糖尿病予防月間です。日本人の国民病といえるほど急増している糖尿病。今回は、その予防法についてお話しします。

平成9年に始めて国内で実施された糖尿病実態調査では、患者数(糖尿病が強く疑われる人)は690万人、糖尿病予備軍(糖尿病の可能性を否定できない人)を含めると、人工の約10%を占める1370万人と発表されました。今年5月、糖尿病の診断基準が新しくなり、5人に1人は糖尿病の時代が来ると言われています。

●年齢階級別糖尿病が強く疑われる人、糖尿病の可能性を否定できない人の割合 (単位：%)



こんな人が糖尿病になりやすい

1. 食べ過ぎたと思うことが良くある
2. 毎日甘いお菓子を食べる。一度にケーキなら1個以上、和菓子なら2個以上。
3. コーヒー、紅茶に必ず砂糖を入れる。
4. 油っこい物が大好きである。
5. ご飯は毎食2膳以上食べる。
6. 菓子パンをおやつとしてよく食べる。
7. 早食いだと思う。
8. 一度にたくさん食べる。
9. いつもお腹がすいている。
10. 清涼飲料やコーラ飲料などをよく飲む。
11. のどが渴いて、一日1.5L以上の水分をとる。

12. 野菜が好きではない。
13. 一日2回以上外食する。
14. 出た食べ物は残さず食べる。
15. お酒を毎日160kcal（ビールなら400ml、ウイスキーはダブルでグラス1杯、日本酒は150ml）以上飲む。
16. 夕食を食べ過ぎることが多い。
17. 食事時間が不規則だ。
18. マイカー通勤だ。
19. 運動する習慣がない。
20. 階段よりエレベーターを使う。
21. 近所でも車で出かける。
22. 一日に歩く総時間は1時間未満だ。
23. 両親、祖父母のいずれかが糖尿病だ。
24. 兄弟姉妹に糖尿病の人がいる。
25. 体重が男性なら6～7kg、女性なら4～5kg以上標準体重より重い。
26. 以前（または現在も）標準体重より10kg以上太っていたことがある。
27. お腹のまわりに脂肪が多い。
28. 夜中に2回以上トイレに行く。
29. ストレスに弱いと思う。
30. 太っていることを気にしない。

いかがでしたか？7つ以上該当した人はこのままでは糖尿病予備軍になる可能性が大です。



今が旬の”きのこ”と食物繊維が豊富な”こんにやく”を使ったレシピをご紹介します。

ほうれん草としらたきのナムル風

1人分1.5g(117kcal) 塩分1.7g

●材料/2人分

- しらたき・ほうれん草…各100g
- しょうゆ……………小¹/₂杯
- 鶏ささ身……………40g 塩・酒各少量
- ねぎのみじん切り…大¹/₂杯
- にんにくのすりおろし…1杯
- 味とうがらし……………各少量
- しょうゆ・すり白ごま……………各大¹/₂杯
- 砂糖小¹/₂杯 ごま油大¹/₂杯

- ①しらたきは下処理をし、4cmに切る。1分からいりし、しょうゆを加えていりつけ、さます。
- ②ほうれん草はゆでて水にとり、約4cmに切って水けを絞る。
- ③ささ身は塩、酒をからめ、ラップをふわりとかけて電子レンジ(500W)に1分かけ、継ぎ裂く。
- ④①②をほぐし、③を順に加えては手であえ、⑤を混ぜる。

鶏つくねときのこの汁

1人分1.7g(134kcal) 塩分1.8g

●材料/4人分

- 鶏ひき肉……………200g 塩小¹/₂杯
 - しょうが汁・酒・かたくり粉……………各小¹/₂杯
 - 生しいたけ・しめじ類…えのきだけ…各100g ねぎ…1本
 - だし……………3杯 みりん…大¹/₂杯
 - うす口しょうゆ……………大¹/₂杯
 - 粉ぞんしょう……………少量
- ①しいたけは石づきを除去、薄く切る。しめじは小房に分ける。えのきは半分に切り、ほぐす。ねぎは斜めに切る。
 - ②だしのみりんを煮立て、①を練り混ぜて12等分して丸めては入れる。煮立ったらアクを除去、さっと煮る。③を加えて少し煮てしょうゆを加える。
 - ④おんに盛り、粉ぞんしょうをふる。

●積極的にとりたいもの、抑えるもの●

ビタミン、ミネラルが不足しないように

食物繊維を十分にとる



エネルギー量を抑え、微量栄養素が不足しがち。



海藻やきのこ、こんにやくなどをうまく献立に取り入れよう。

動物性脂肪のとり過ぎに注意

塩分をなるべく抑える



バターや肉の脂肪のとり過ぎは、肥満の原因になるだけでなく、インスリンの働きを悪くする。



塩分のとり過ぎは高血圧を招く原因。味の濃いおかずは、食べ過ぎも悪しがち。

●油を減らす調理の工夫●

炒め物は樹脂加工のフライパンで



樹脂加工のフライパンを用いると、ごくわずかな量の油で炒められる。

揚げ物の衣は薄くする



カツやフライよりから揚げ、煮揚げがよい。天ぷらなら薄い衣を片面だけにつける。

火の通りにくいものは下ゆでをしておく



揚げる前に、6〜7割がた火を通しておくと、吸油量が少なくてすむ。

網焼き、しゃぶしゃぶなどで肉の脂肪を減らす



焼いている間に落ちる脂やしゃぶしゃぶ鍋に浮かぶ分だけ、肉の脂肪を減らせる。

サンマときのこのサラダ

1人分2.5g(197kcal) 塩分1.1g

●材料/2人分

- サンマ……………1尾
- 塩……………小¹/₂杯
- キャベツ(一口大に切る)100g
- 玉ねぎ(くし形切り)……………80g
- 生しいたけ(石づきを除いて4つに切る)……………3枚
- しめじ類(石づきを除いて小房に分ける)……………150g
- 赤ワイン……………大¹/₂杯
- サラダ油・トマトケチャップ・しょうゆ・酢……………各小¹/₂杯
- 砂糖……………小¹/₂杯

- ①サンマは塩をふってグリルで焼き、骨を除いて身を食べやすく切る。
- ②熱湯で②を順にゆでてはざるにあげ、湯をきる。さめたら水けを絞る。
- ③①②をドレッシングである。

タイと春菊としいたけの酢の物

1人分0.9g(69kcal) 塩分0.5g

●材料/2人分

- タイ(生食用)……………80g 塩少量
 - こんにぶ……………10×20cmを1枚
 - ①(酢…大¹/₂杯 酒…大¹/₂杯)
 - 生しいたけ……………2枚
 - ②(塩・酒……………各少量)
 - 春菊(ゆでて3cmに切る)……………150g
 - ゆずの皮のせん切り……………少量
 - 酢……………小¹/₂杯
 - 合おろし……………小¹/₂杯
 - 砂糖・酒・水……………各小¹/₂杯
 - 塩・顆粒状和風だし各少量
- ①タイは塩をふってこんにぶではさみ、ラップで包んで一晩冷蔵する。こんにぶを除き、酢(分量外)で洗ってそぎ切りにし、②に約10分つける。しいたけは石づきを除いて4つに切り、③をふってラップをして電子レンジ(500W)で約1分加熱し、さます。
 - ④①と春菊を盛り合わせ、ゆずをあしらう。合わせ酢をかける。



POINT

1日3食同じくらいに分けて、適量を!

●1日3食

まとめ食いは、1度にたくさんのインスリンが必要になり、臓器に負担をかけます。

●副食(魚・肉・卵・豆腐など)は1食に1皿

ご飯より、おかずを食べすぎている人が多いもの。副食

は、1食1皿にして、種類

を毎食変えてください。

●野菜は毎食

生なら両手に1杯程度。

火を通したもののなら片手に1杯。野菜に含まれる食物繊維は、食後、血糖が急激に上がるのを抑えてくれます。

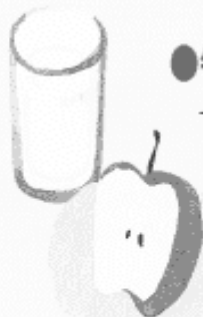


●主食は適量に

ご飯だけが血糖を上げるわけではありません。主食を減らしすぎると、おかずを食べすぎたり、間食が増えるのでご注意ください。

●油を使った料理は1日2品まで

油は非常に高カロリー。油料理の数を抑えて、取りすぎを防ぎます。



●牛乳・果物は決められた量を

一見軽そうでも、カロリーは決して低くありません。食事といっしょにとるより、間食としてとったほうが血糖が上がりにくくなります。



●嗜好品はルールを決める

アルコールや菓子で食事療法を乱してしまう人が少なくありません。嗜好品は毎日とらず、とる場合の量も決めます。「菓子は月2回」「ビールは350ml 1缶まで」など。