栄養だより

第 9 回　血糖が気になる方への食事のポイント

2026 年 10 月　～三豊総合病院栄養管理部～

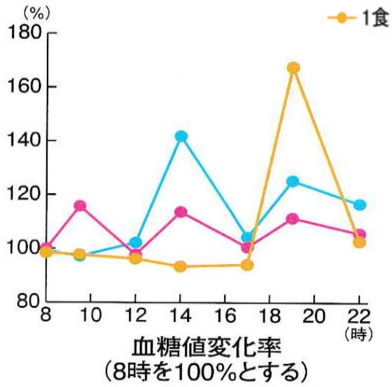
①適正なエネルギー量をとる　②バランスよく食べる



身長(cm)	目安のエネルギー(kcal)
145	1200～1400
150	1200～1500
155	1300～1600
160	1400～1700
165	1500～1800
170	1600～1900
175	1700～2000
180	1800～2100

自分の体格にあったエネルギー量で
主食・主菜・副菜を揃えて
食べましょう。

③3食規則正しく食べる



1 日 3 食食べたほうが
血糖上昇は
抑えられている

④よく噛んで食べる

よく噛める料理の工夫

1. かむ回数が多くなる食材をつかう。
   ・繊維の多いもの(ごぼう・れんこんなどの根菜類、わかめなどの海藻類、大豆など)
   ・弾力のあるもの(こんにゃく、きのこ類など)



2. 調理法でひと工夫。
   ・食材をいつもより少し大きめに切る。

   ・野菜などは、加熱しすぎず、歯ごたえが残るようにする。

※注意点
れんこんは糖質を多く含む野菜です。摂りすぎに気をつけましょう。

■おすすめレシピ■

食事バランスが良く、よく噛んで食べることができるレシピです。ごはん 150g とおかず3品で 476kcal の献立になります。

豚肉とレタスの塩昆布蒸し　～1 人分～エネルギー:123kcal　たんぱく質:13.5g　塩分:0.8g

【材料】(2 人分)
- ・豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) 120g
- ・レタス　3 枚(80g)
- ・玉ねぎ　1/4 個(50g)

A
- ・塩昆布　大さじ 1(7g)
- ・こいくちしょうゆ　小さじ 1/2



【作り方】
① レタスは食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎは1㎝幅に切る。
② 耐熱容器にレタス、玉ねぎ、豚肉の順に乗せる。ふんわりラップをし、電子レンジ 600W で 4-5 分加熱する。
※豚肉に火が通っていない場合は追加で 30 秒ずつ加熱する。
③ 豚肉に火が通ったら別の容器に取り出し、A を加え、混ぜ合わせたら出来上がり。

もやしとえのきの甘酢炒め　～1 人分～エネルギー:69kcal　たんぱく質:3.9g　塩分:0.8g

【材料】(2 人分)
- ・もやし　1 袋(200g)
- ・えのきたけ　1/2 袋(50g)
- ・スライスハム　1 枚
- ・刻みねぎ　5g

A
- ・にんにくチューブ　2 ㎝程
- ・ごま油　小さじ 1
- ・酢　大さじ 1
- ・砂糖　小さじ 1
- ・こいくちしょうゆ　大さじ 1/2



【作り方】
① えのきたけは石づきをとり半分に切ってほぐす。ハムは半分に切って1㎝幅に切る。
② フライパンにごま油、にんにくチューブを入れて中火にかけ、香りが立ったらもやし、えのきたけ、ハムを加えて炒める。火が通ったら混ぜ合わせた A ときざみねぎを加えて炒め合わせる。

ごぼうの味噌ヨーグルト和え　～1 人分～エネルギー:50kcal　たんぱく質:2.3g　塩分:0.6g

【材料】(2 人分)
- ・ごぼう　1/3 本(60g)
- ・人参　1/4 本(30g)
- ・きゅうり　1/3 本(30g)

A
- ・味噌　小さじ 1.5
- ・プレーンヨーグルト　大さじ 2.5
- ・すりごま　小さじ 1
- ・こしょう　少々



【作り方】
① ごぼうは長さ 5 ㎝程の細切りし、水にさらす。人参ときゅうりも細切りにする。
② 湯を沸かし、ごぼうと人参を食べやすい硬さになるまで茹で、しっかりと水気を切る。
③ ボウルで A を合わせ、①のきゅうりと粗熱が取れた②と入れてよく混ぜる。