

糖尿病治療のための正しい 食事のとり方

2004 年 月 日

糖尿病治療のための正しい食事のとり方

〇〇〇〇〇〇様



- *決められた1日の食事量(指示エネルギー量)を守り、朝食・昼食・夕食で均等にとりましょう
- *主食・主菜・副菜を組み合わせ、1日30品目、バランスのよい食事を
- *野菜、海藻、きのこ類などビタミン・ミネラル・食物繊維の多い食材をたっぷりとりましょう
- *調味料はきちんと計量し、素材の味を生かした薄味を心がけましょう
- *食事は決まった時間に、ゆっくりと食べましょう

主食

主にごはん、パン、めん類を使った料理

- ・米飯を基本に適量を守りましょう
- ・菓子パンは主食ではなく間食になります
- ・めんのはつゆは残すようにしましょう

汁もの

みそ汁・おすまし・スープなど

- ・みそは塩分が多いので、なるべく使う量を減らしましょう
- ・具たくさんにしましょう

副菜

野菜・芋・海藻・きのこ類を使った料理

- ・野菜は1日に350g(このうち緑黄色野菜は120g以上)以上、毎食欠かさずとりましょう
- ・塩分の多い漬け物や加工品などは控えめに
- ・サラダに使うマヨネーズ、ドレッシングはかけすぎないようにしましょう

主菜

主にく・魚介類・卵・大豆を使った料理

- ・主材料は1人分60~100gを目安に使いましょう
- ・卵・肉よりも魚・大豆製品を多めにとりましょう
- ・低脂肪の素材を使い、余分な脂肪や皮は調理前に取り除きましょう
- ・調理に油を使いすぎないようにしましょう

くだもの

牛乳・乳製品

- ・くだものや牛乳・乳製品は毎日欠かさずとりましょう
- ・適量を守れば、2度に分けたり、間食にしてもかまいません
- ・くだもののはちみつ・ドライフルーツ・ジャムなどはくだものには入りません

施設名

2004 年 月 日

▶ 1 日 1400kcal バランスのとれた食事メニュー ◀

〇〇〇〇〇様

朝食:347kcal 塩分 2.5g



主食	主菜	副菜	汁もの
米飯 202kcal 小茶碗 1 杯 (120g)	おろし納豆 97kcal 塩分 0.7g 納豆 40g 大根 40g しょうゆ 小さじ 2/3 あさつき・練りがら少量	ほうれんそうのおひたし 19kcal 塩分 0.6g ほうれんそう 80g かつお節 少量 だし汁 1/2 しょうゆ 小さじ 2/3	かぶのみそ汁 29kcal 塩分 1.2g かぶ 30g (1 個) かぶの葉 20g みそ 小さじ 1 1/2 し汁 3/4 カップ

昼食:497kcal 塩分 2.7g



主食	主菜	汁もの
食パン 158kcal 塩分 0.8g 食パン 6 枚切り 1 枚 (60g)	ひらめのムニエル 120kcal 塩分 0.7g ひらめ 1 切れ (正味 70g) 塩・にんにく各少量 グリーンアスパラガス 30g 小麦粉少量 サラダ油 小さじ 3/4 レモン輪切り 2 枚	野菜クリームスープ 102kcal 塩分 1.2g ロースハム 1/2 枚 キャベツ 50g セロリ 20g にんじん 15g 玉ねぎ 25g 水 75cc 顆粒スープの素 小さじ 1/4 牛乳 75cc 塩・こしょう各少量
くだもの ぶどう 40kcal マスカット 大約 9 粒 (皮つき 83g・正味 70g)	副菜 粉ふきいも 77kcal じゃがいも 100g こしょう 少量 パセリ 少量	

間食:102kcal 塩分 0.1g



乳製品 くだもの ブルーベリーヨーグルト 62kcal 塩分 0.1g 100g (付録 1 冊) みかん 40kcal 中 1 個 (皮つき 110g・正味 90g)

夕食:493kcal 塩分 1.6g



主食	主菜	副菜
米飯 202kcal 小茶碗 1 杯 (120g)	牛肉の網焼き 153kcal 塩分 0.7g 牛もも肉 (脂身なし) 60g 塩・こしょう 少量 大根おろし 80g 七味とうがらし 小さじ 1/4 サラダ菜 3 枚 きゅうり 20g	しいたけの網焼き 17kcal 塩分 0.7g しいたけ 大 3 枚 青じそ 1 枚 大根おろし 大さじ 2 しょうゆ 小さじ 1 弱 豆サラダ 121kcal 塩分 0.2g 赤ピーマン 15g 黄ピーマン 15g ゆで大豆 15g えだまめ 15g ひよこ豆 15g 赤インゲン豆 15g ドレッシング 6g ハーブ 少量

* 材料は 1 人分の量です

施設名

2004 年 月 日

1 日 1600kcal バランスのとれた食事メニュー

〇〇〇〇〇様

朝食 438kcal 塩分 2.4g



主食 米飯 252kcal

中茶わん 1 杯 (150g)

主菜 おろし納豆

97kcal/塩分 0.7g

納豆 40g 大根 40g しょうゆ小さじ 2/3 あさつき・練りがらし各少量

副菜 ほうれんそうのごまあえ

60kcal/塩分 0.5g

ほうれんそう 50g <いりごま(黒) 小さじ 1/2 砂糖小さじ 1 しょうゆ小さじ 1/2> いりごま(黒) 小さじ 1/2

汁もの かぶのみそ汁

29kcal/塩分 1.2g

かぶ 30g (1 個) かぶの葉 20g みそ 小さじ 1 1/2 だし汁 3/4 カップ

* 材料は1人分の量です

昼食 576kcal 塩分 3.1g



主食 食パン 237kcal/塩分 1.2g

6 枚切り 1 1/2 枚 (90g)

主菜 ひらめのムニエル

120kcal/塩分 0.7g

ひらめ 1 切れ (正味 70g) 塩・にんにく各少量 グリーンアスパラガス 30g 小麦粉少量 サラダ油小さじ 3/4 レモン輪切り 2 枚

副菜 粉ふきいも 77kcal

じゃがいも 100g こしょう少量 パセリ少量

汁もの 野菜クリームスープ

102kcal/塩分 1.2g

ロースハム 1/2 枚 キャベツ 50g セロリ 20g にんじん 15g 玉ねぎ 25g 水 75cc 顆粒スープの素小さじ 1/4 牛乳 75cc 塩・こしょう各少量

くだもの ぶどう 40kcal

マスカット大粒 9 粒 (皮つき 83g・正味 70g)

夕食 493kcal 塩分 1.6g



主食 米飯 202kcal

小茶わん 1 杯 (120g)

主菜 牛肉の網焼き 153kcal/塩分 0.7g

牛もも肉(脂身なし) 60g 塩・こしょう各少量 大根おろし 80g 七味とうがらし小さじ 1/4 サラダ菜 3 枚 きゅうり 20g

副菜 しいたけの網焼き 17kcal/塩分 0.7g

しいたけ大 3 枚 青じそ 1 枚 大根おろし大さじ 2 しょうゆ小さじ 1 弱

豆サラダ 121kcal/塩分 0.2g

赤ピーマン 15g 黄ピーマン 15g ゆで大豆 15g えだまめ 15g ひよこ豆 15g 赤インゲン豆 15g ドレッシング 6g ハーブ少量

間食 102kcal 塩分 0.1g



乳製品・くだもの

プレーンヨーグルト

62kcal 塩分 0.1g

100g (小鉢 1 杯)

みかん 40kcal

中 1 個 (皮つき 110g・正味 90g)

施設名

1 日 1800kcal バランスのとれた食事メニュー

〇〇〇〇〇様

朝食 522kcal 塩分 2.4g	〈主食〉 米飯 336kcal 大茶わん 1 杯 (200g) 〈主菜〉 おろし納豆 97kcal/塩分 0.7g 納豆 40g 大根 40g しょうゆ 小さじ 2/3 あさつき・練りがらし各少量	〈副菜〉 ほうれんそうのごまあえ 60kcal/塩分 0.5g ほうれんそう 50g < しいりごま (黒) 小さじ 1 1/2 砂糖 小さじ 1 しょうゆ 小さじ 1/2 > いりごま (黒) 小さじ 1/2	〈汁もの〉 かぶのみそ汁 29kcal/塩分 1.2g かぶ 30g (1 個) かぶの葉 20g みそ 小さじ 1 1/2 だし汁 3/4 カップ
昼食 576kcal 塩分 3.1g	〈主食〉 食パン 237kcal/塩分 1.2g 6 枚切り 1 1/2 枚 (90g) 〈主菜〉 ひらめのムニエル 120kcal/塩分 0.7g ひらめ 1 切れ (正味 70g) 塩・にんにく各少量 グリーンアスパラガス 30g 小麦粉少量 サラダ油 小さじ 3/4 レモン糖切り 2 枚	〈副菜〉 粉ふきいも 77kcal じゃがいも 100g こしょう少量 バセリ少量 〈くだもの〉 ぶどう 40kcal マスカット大粒 9 粒 (皮つき 83g・正味 70g)	〈汁もの〉 野菜クリームスープ 102kcal/塩分 1.2g ロースハム 1/2 枚 キヤベツ 50g セロリ 20g にんじん 15g 玉ねぎ 25g 水 75cc 顆粒スープの素 小さじ 1/4 牛乳 75cc 塩・こしょう各少量
夕食 639kcal 塩分 2.4g	〈主食〉 米飯 252kcal 中茶わん 1 杯 (150g) 〈主菜〉 牛肉の網焼き 153kcal 塩分 0.7g 牛もも肉 (脂身なし) 60g 塩・こしょう各少量 大根おろし 80g 七味とうがらし 小さじ 1/4 サラダ菜 3 枚	〈副菜〉 しいたけの網焼き 17kcal/塩分 0.7g しいたけ大 3 枚 青じそ 1 枚 大根おろし 大さじ 2 しょうゆ 小さじ 1 弱 豆サラダ 121kcal/塩分 0.2g 赤ピーマン 15g 黄ピーマン 15g ゆで大豆 15g えだまめ 15g ひよこ豆 15g 赤インゲン豆 15g ドレッシング 6g ハーブ少量 生揚げの煮物 96kcal/塩分 0.8g 生揚げ 50g 春菊 30g だし汁 1/3 カップ しょうゆ・みりん 各大さじ 1/4 弱	間食 102kcal 塩分 0.1g 〈乳製品・くだもの〉 プレーンヨーグルト 62kcal/塩分 0.1g 100g (小鉢 1 杯) みかん 40kcal 中 1 個 (皮つき 110g・正味 90g)

* 材料は 1 人分の量です

施設名

2004 年 月 日

1 日 2000kcal バランスのとれた食事メニュー

〇〇〇〇〇様へ

* 材料は 1 人分の量です

朝食

591kcal
塩分 2.4g



〈主食〉
〈主菜〉
〈副菜〉
〈汁もの〉

米飯 336kcal
大茶わん 1 杯(200g)

おろし納豆
97kcal/塩分 0.7g

納豆 40g 大根 40g しょうゆ小さじ 2/3 あさつき・練りがらし各少量

ほうれんそうの卵とじ
129kcal/塩分 0.5g

ほうれんそう 80g 卵 50g 植物油 4g 塩・こしょう各少量

かぶのみそ汁
29kcal/塩分 1.2g

かぶ 30g(1 個) かぶの葉 20g みそ 小さじ 1 1/2 だし汁 3/4 カップ

昼食

576kcal
塩分 3.1g



〈主食〉
〈主菜〉
〈副菜〉
〈汁もの〉

食パン 237kcal/塩分 1.2g
6 枚切り 1 1/2 枚(90g)

ひらめのムニエル
120kcal/塩分 0.7g

ひらめ 1 切れ(正味 70g) 塩・にんにく各少量 グリーンアスパラガス 30g 小麦粉少量 サラダ油小さじ 3/4 レモン輪切り 2 枚

ぶどう 40kcal

マスカット 大粒 9 粒(皮つき 83g・正味 70g)

間食

102kcal 塩分 0.1g



〈副菜〉
〈汁もの〉

粉ふきいも
77kcal

じゃがいも 100g こしょう少量 パセリ少量

野菜クリームスープ
102kcal/塩分 1.2g

ロースハム 1/2 枚 キャベツ 50g セロリ 20g にんじん 15g 玉ねぎ 25g 水 75cc 顆粒スープの素 小さじ 1/4 牛乳 75cc 塩・こしょう各少量

〈乳製品・くだもの〉

プレーンヨーグルト
62kcal/塩分 0.1g

100g(小鉢 1 杯)
みかん 40kcal
中 1 個(皮つき 110g・正味 90g)

夕食

723kcal
塩分 2.4g



〈主食〉
〈主菜〉
〈副菜〉

米飯 336kcal
大茶わん 1 杯(200g)

牛肉の網焼き
153kcal・塩分 0.7g

牛もも肉(脂身なし) 60g 塩・こしょう各少量 大根おろし 80g 七味とうがらし 小さじ 1/4 サラダ菜 3 枚

しいたけの網焼き
17kcal/塩分 0.7g

生しいたけ 大 3 枚 青じそ 1 枚 大根おろし 大さじ 2 しょうゆ 小さじ 1 弱

豆サラダ

121kcal/塩分 0.2g

赤ピーマン 15g 黄ピーマン 15g ゆで大豆 15g えだまめ 15g ひよこ豆 15g 赤インゲン豆 15g ドレッシング 6g ハーブ少量

生揚げの煮物

96kcal/塩分 0.8g

生揚げ 50g 春菊 30g だし汁 1/3 カップ弱 しょうゆ・みりん 各大さじ 1/4 弱

施設名