

みなみ赤塚クリニック通信 H27 春号



【糖尿病の食事のヒント 手作りお弁当編】

① お弁当作りのポイント

弁当の内容は、基本は主食・主菜・副菜のバランスを良くする事を念頭に、指示栄養量に従って主菜や副菜の量を決めます。ご飯とおかずの量は半分ずつにするのが目安です。

② 食材選びのコツ

噛みごたえのある食材を選ぶと、満腹感を得られやすくなります。野菜は加熱することでかさが減るので、弁当に入れるにはいいですが、煮汁は汁気を良く切り、水分を拭き取って詰めます。

③ 味付けのコツ

おかずの味付けを同じにすると飽きてしまいます。調理法は揚げ物・焼き物・炒め物・煮物・和え物…と変え、重ならないようにします。味付けも、甘めの味・塩味・醤油味・味噌味・酸っぱい味などそれぞれ変えると良いでしょう。

④ 詰めるときのコツ

ご飯は弁当箱に押し込むように詰めると思ったよりも多く入るため、きちんと計量して入れます。加熱調理した料理は冷ましてから、汁気を良く切って詰めましょう。温かいおかずと冷たいおかずが一緒になると傷みやすくなります。おかずは大きい物から小さい物の順番にすると詰めやすくなります。

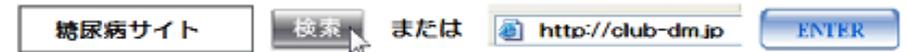
月刊糖尿病ライフ「さかえ」より

★日本糖尿病協会に入会すると、年会費 2500 円で毎月月刊糖尿病ライフ「さかえ」を購読することができます。糖尿病や合併症、日常生活で気になる事など詳しく掲載されています。どなたでも入会できます。お気軽にスタッフにお声かけください！！

【糖尿病サイトのご案内】

糖尿病で悩んでいるのはあなただけではありません。糖尿病であっても人生を楽しめる。その方法を一緒に学びませんか？ぜひ、糖尿病と上手に付き合っていくために「糖尿病サイト」をご利用下さい。

糖尿病サイトへ (club-dm.jp) へのアクセス方法



【お知らせ】

4月1日から国保の保険証が変わります。今年度は紺色の下地です。新しい保険証を持参のうえ受診してください。