

知って防ごう！糖尿病

令和7年度

食の健康教室伝達会レシピ（男性）



MENU

○麦ご飯 ○ピーマンのサバ詰め

○もやしと小松菜のナムル

○みそ汁 ○フルーツヨーグルト

※写真は牛乳100ml・バナナ1/3本

知って防ごう！糖尿病

男性

令和7年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《麦ごはん》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分 | 4人分 |
|----|----------|-----|------|
| 米 | … 研ぐ（洗う） | 70g | 280g |
| 麦 | | 10g | 40g |

＜作り方＞

1. 30分ほど水につけてから炊く。

《ピーマンのサバ詰め》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分 | 4人分 |
|---------|-----------------------|------|------|
| サバ水煮缶 | … ほぐす | 60g | 240g |
| 切り干し大根 | …水で戻し、 みじん切り | 7g | 28g |
| にんにく | … すりおろす | 1g | 4g |
| 八方だし | | 3g | 小さじ2 |
| カレー粉 | | 0.5g | 小さじ1 |
| ピーマン | …縦半分に切り、 種とわたを取り除く | 65g | 6個 |
| 油 | | 3g | 12g |
| 【付け合わせ】 | | | |
| トマト | … くし切り | 40g | 160g |

＜作り方＞

1. ボウルにサバ・切り干し大根・にんにく・八方だし・カレー粉を入れてよく混ぜる。
2. ピーマンに1を詰める。
3. フライパンに油を引き、具を詰めた面から焼く。
4. しっかりと焼き目がついたら、ピーマンをひっくり返し、蓋をしてさらに焼く。
5. 器に盛り、トマトを添える。

《もやしと小松菜のナムル》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分 | 4人分 |
|----------|-----------------------|------|------|
| もやし | | 40g | 160g |
| 小松菜 | … 3cm幅に切り、 茎と葉に分ける | 20g | 80g |
| にんじん | … 千切り | 5g | 20g |
| 鶏がらスープの素 | } (A) | 0.8g | 小さじ1 |
| ごま油 | | 2g | 小さじ2 |
| すりごま（白） | | 1g | 4g |

＜作り方＞

1. 沸騰した湯にもやし・にんじん・小松菜の茎・小松菜の葉の順に入れて茹で、水気を絞る。
2. 茹でた野菜と（A）を和える。
★食べる直前に和えましょう。



家にある食材で作るなら？

野菜はなにを使ってもOK！家によくある食材を使って、あなたならどんな組み合わせにしますか？

＜みそ汁＞

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分 | 4人分 |
|------|--------------|-------|-------|
| キャベツ | … 短冊切り | 25g | 100g |
| たまねぎ | … くし切り | 20g | 80g |
| しめじ | … 石づきを落としほぐす | 15g | 60g |
| にんじん | … いちょう切り | 5g | 20g |
| だし汁 | | 150ml | 600ml |
| みそ | | 9g | 大さじ2 |
| しょうが | … 針しょうがにする | 5g | 20g |
| 小ねぎ | … 小口切り | 2g | 8g |

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁を沸かし、キャベツ・たまねぎ・しめじ・にんじんを入れて煮る。
2. 野菜が柔らかくなったら、火を止めてみそを溶く。
3. 汁椀に注ぎ、針しょうが・小ねぎを散らす。

＜フルーツヨーグルト＞

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分 | 4人分 |
|--------------|-----------------------|---------------|------|
| ヨーグルト (プレーン) | | 100g | 400g |
| キウイ | … ひと口大に切り ヨーグルトに飾る | 50g (1/2個) | 2個 |



果物はどれだけ食べてもいい？

食べすぎるとエネルギーの摂り過ぎから肥満につながったり、インスリンをたくさん使わないといけなくなったり…どんな食品も適量の範囲内で楽しむことが大切です。

果物の適量は1日80kcal分

それぞれの果物の80kcal分の量をイラストで示しました。



※医師や管理栄養士から食事指導を受けられている方は、その指示に従ってください。

＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

| 献立名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 総量 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-------------|--------------|-----------|--------|----------|-------------|------------|-----------|
| 麦ご飯 | 262 | 4.3 | 0.6 | 62.5 | 3.4 | 6 | 0.0 |
| ピーマンのさば詰め | 164 | 14.0 | 9.7 | 8.0 | 3.6 | 193 | 0.8 |
| もやしと小松菜のナムル | 30 | 1.3 | 2.1 | 2.2 | 1.3 | 56 | 0.2 |
| みそ汁 | 35 | 2.1 | 0.5 | 7.0 | 2.1 | 28 | 1.1 |
| フルーツヨーグルト | 88 | 4.2 | 3.1 | 12.4 | 0.7 | 129 | 0.1 |
| 合計 | 579 | 25.9 | 16.0 | 92.1 | 11.1 | 412 | 2.2 |