

## 食べることを支える — 病院メニューから

光生病院栄養課

### ⑦ 鶏もも肉の味噌漬け焼き、ひじきと大豆の炒め煮

国連は、毎年11月14日を「世界糖尿病デー」と定めています。そこで、今回は当院での糖尿病食（エネルギーコントロール食）をご紹介します。主食・主菜・副菜・副々菜のそろった献立で、不足しがちな海藻類・大豆製品の両方が入ったバランスの良い一食となっています。

主菜は、鶏肉の味噌漬け焼きです。赤味噌には、メラノイジンという褐色色素が多く含まれます。これには、抗酸化作用や食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、一晩置くことで、味がしっかりしみ込み、柔らかく焼くことができます。

副菜は、ひじきと大豆の煮物です。大豆は「畑の肉」とも言われ、植物性タンパク質として優れた食品です。水煮大豆を使うことで、消化が悪いという欠点をカバーしています。また、ひじきには食物繊維が多く含まれており、血糖値の急上昇を抑えたり、

コレステロールの吸収を抑えたりと、生活習慣病の予防に有益です。

糖尿病食は、適切なエネルギーと栄養バランスにこだわった食事のこです。気負わずに毎日心掛けたいものです。

(大枝智恵子・管理栄養士)

## 毎日の食事で糖尿病予防



大枝智恵子  
管理栄養士



### 【材 料】 (2人分)

〈鶏もも肉の味噌漬け焼き〉  
鶏もも肉(皮なし) 正味…120g

※A  
赤味噌…10g  
しょうが汁…4g  
濃い口しょうゆ…3g  
砂糖…2g (以上A)

油…3g  
しし唐…2本

〈ひじきと大豆の炒め煮〉  
ひじき(乾燥)…16g  
ニンジン…20g  
水煮大豆…30g  
ネギ…20g  
油…4g

鶏もも肉の味噌漬け焼き(手前右)と、ひじきと大豆の炒め煮(奥中央)

砂糖…5g  
濃い口しょうゆ…10g  
だし汁…適量

### 【作 り 方】

〈鶏もも肉の味噌漬け焼き〉  
①Aの調味料を混ぜ合わせ、その中に鶏もも肉を漬け込み一晩冷蔵庫に置く。  
②フライパンを熱し、分量の3分の1くらいの油を引き、しし唐を彩りよくさっと炒めて取り出す。残りの油を加えて再度熱し、水に湿らしたキッチンペーパーで味噌を落とし焦げないように鶏ももを焼いていく。  
③しっかり火が通ったことを確認したらでき上がり。

〈ひじきと大豆の炒め煮〉  
①ひじきは水で戻しておく。  
②油を入れた鍋で、ひじき、ニンジンを炒める。  
③ある程度火が通ったところで大豆を入れて調味料を加える。

④しっかり味を含ませたら最後にネギを入れて、さっと火を通したらでき上がり。

### 【ポイント】

バランスの良い食事とは？  
「必要な栄養素を過不足なくとれる食事」を言います。食事の「質」と「量」を簡単にキープできる方法が「主食・主菜・副菜・副々菜」をそろえる方法です。これに、牛乳・乳製品や果物を加えると簡単に栄養バランスのとれた献立になります。

### 【栄養価計算】 (1人分)

エネルギー 533kcal  
タンパク質 22.0g  
脂質 8.3g  
塩分 2.7g  
食物繊維 4.0g

### 【その他の献立】

ご飯(170g)、白菜のおひたし、柿(中1/2個)