





# 糖尿病教室 野菜①

(H20.10.02)





## 野菜の食べ方

### ①1日に野菜350g以上食べよう！(緑黄色野菜はその内120g)

生活習慣病の予防に不可欠なビタミン・ミネラル・食物繊維などを補給するには1日350g以上の野菜が必要とされています。  
生活習慣病の予防に不可欠なビタミン・ミネラル・食物繊維などを補給するには1日350g以上の野菜が必要とされています。  
身近な野菜の重さの「めやす」を知ろう！

 <b>トマト</b> 中 1個 150~ 200g	 <b>ほうれん草</b> 一株 25~ 50g	 <b>ブロッコリー</b> 一株 300~ 400g	 <b>にんじん</b> 中1本 200~ 250g	 <b>ピーマン</b> 中1個 30~ 40g	 <b>白菜</b> 葉1枚 80~ 100g	 <b>大根</b> 中1本 約1kg
 <b>きゅうり</b> 中 1本 80~ 100g	 <b>たまねぎ</b> 中 1個 200~ 250g	 <b>なす</b> 中 1個 70~ 80g	 <b>キャベツ</b> 葉1枚 80~ 100g	 <b>小松菜</b> 一束 300g	 <b>にら</b> 一束 100g	 <b>おくら</b> 1本 8g

### おなじみ料理の野菜使用量はこれくらい！

野菜量 60~90g	野菜量 90~120g	野菜量 150~180g	野菜量 180g以上
 ほうれん草お浸し きんぴらごぼう 野菜サラダ	 かぼちゃの 煮付け 八宝菜 酢豚	 カレー ラトウユ	 ホワイトシチュー よせ鍋 ポトフ

### ②緑黄色野菜とは？

緑黄色野菜とは、100g中にβカロテンを600μg(マイクログラム)以上含む野菜のこと。  
βカロテンは体内の活性酸素(野菜③に説明)を減少させてがん予防や老化防止に効果がある。

にんじん・かぼちゃ・小松菜・ほうれん草・トマト・ピーマン・レタス・にら・アスパラガス・いんげんまめ・えんどう・チンゲン菜・大根の葉・ブロッコリー

# 糖尿病教室 野菜-2



(H20.10.02)



	<b>茹でる</b>	350gの野菜を生で食べるのは大変ですが、茹でてお浸しや和え物にすると量が減り、生野菜の3~5倍の量を食べることができます。調理にあまり時間をかけられない場合は、購入後、1度にまとめて茹で、小分けして冷凍しておくといいです。また、ブロッコリーなどは電子レンジで加熱すると簡単です。
	<b>炒める</b>	野菜は炒めると、自然の甘みが出て食べやすくなります。特に、緑黄色野菜は油で炒めると、含まれているカロテンが油に溶けて効果的に吸収されます。例えば、にんじんに含まれているカロテンの吸収率は、生では8%ですが、煮ると30%、油炒めや揚げ物にすると50~70%になります。
	<b>揚げる</b>	野菜類を油で揚げると、水分やうま味、ビタミン類が逃げにくく、おいしく食べられます。天ぷら、フライ、唐揚げなどがあります。ただし、ナスなどは油をよく吸うので、脂肪が気になる場合は注意が必要です。
	<b>焼く</b>	鉄板焼き、網焼きなど、焼きたての野菜は甘みがあっておいしくなります。
	<b>煮る</b>	野菜を煮物、汁物、スープなどにしてとりましょう。特に、ごぼう・れんこん・にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・芽キャベツなど、繊維の多い野菜は生では食べにくいですが、煮物にするとおいしく、量がたくさん食べられます。

## ビタミン・ミネラルについて

<b>ビタミンA</b>	目にいいビタミンで、視覚や視覚作用を強めます。また、皮膚や粘膜などの上皮細胞を正常に保ちます。このビタミンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。
<b>ビタミンC</b>	ウイルスや細菌への抵抗力を作る、皮膚・骨・歯を構成するタンパク質の生成を助ける。メラニンの生成を防ぐ、発ガン性物質の生成を防ぐ、などが挙げられます。体内で合成できないので、意識してこれらの食物からとる必要があります。熱に弱いので生で摂取するか、さっとゆでましょう。
<b>ビタミンU</b>	胃酸の分泌を抑える。胃の粘膜の修復に働き胃・十二指腸潰瘍に効果がある。キャベツから発見されたので別名『キャベジン』とも呼ばれている。まだ分からないことの多いビタミン物質。

しそ・パセリ・にんじん・ほうれん草・春菊・小松菜・にら・赤ピーマン・チンゲン菜・わけぎ・びわ・ (レバー・うなぎ)

パセリ・ブロッコリー・赤ピーマン・ししとうがらし・緑ピーマン・小松菜・カリフラワー・ほうれん草・しそ・えんどう・キウイフルーツ

ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・大根・赤ピーマン・パセリ・たまねぎ・なす・ほうれん草・セロリ

# 糖尿病教室 野菜-3

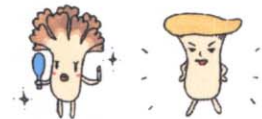


(H20.10.02)

カロチノイド	<p>体の中で消化・代謝されることによってビタミンAと同じ働きをする。<b>※抗酸化物質</b>である。Bカロテンの摂取量の少ない人には肺がんによる死亡率が高く、摂取量の多い人には肺がんの発生率が低いことが分かっています。コレステロールの低下作用については、トマトのβカロテンは肝臓内のコレステロールを低下させるが、にんじんは血液中のコレステロールも同時に低下させる作用がある。</p> <p>トマト・しそ・パセリ・にんじん・ほうれん草・赤ピーマン・春菊・小松菜・にら・チンゲン菜・すいか・みかん・マンゴー</p>
カリウム	<p>食べた塩分を尿に排泄して、血圧が高くなるのを防ぎます。また、夏場は大量の汗をかきますが、カリウムが汗と一緒に失われておこる低カリウム血症が、夏バテの原因といわれています。</p> <p>パセリ・ほうれん草・えだまめ・にんにく・たけのこ・にら・小松菜・しそ・みつば・かぼちゃ・いちご・バナナ・みかん</p>
不溶性食物繊維	<p>水に溶けず、水分を吸収する食物繊維です。植物の皮や筋に多く含まれ水分を吸収すると、数倍から数十倍もの容量になり、腸壁を刺激して腸の運動を活発にさせ、食べ物の残りを体外へ排出しやすくさせます。大腸がん予防・有害物質を排泄する。</p> <p>しいたけ・グリーンピース・にんにく・ごぼう・オクラ・ブロッコリー・大根・柿・りんご・いちじく・パイナップル</p>
水溶性食物繊維	<p>水に溶け、食品の水分をゲル化します。粘土が高く、胃から小腸への食べ物の移動がゆるやかになるため、ブドウ糖の吸収速度を抑えることができ、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。また、コレステロールの吸収抑制作用、動脈硬化の予防血圧を下げる働きなど生活習慣病予防に効果があります。</p> <p>らっきょ・にんにく・ほうれん草・しいたけ・ごぼう・おくら・しそ・大根・なばな・にんじん・いちじく・キウイフルーツ、もも、きんかん</p>

**※抗酸化物質とは**・・・人は呼吸で体内に取り入れる酸素のうち、2%ぐらいが活性酸素になります。活性酸素は大変暴れもので、体のあちこちを酸化し、傷つけ、老化を早めたり、がんを誘発します。人の体には、活性酸素に対抗する酸化防止システムが幾重にもはりめぐらされています。しかし、この巧妙な酸化防止システムも年とともに働きが弱まります。

## きのこ・海藻

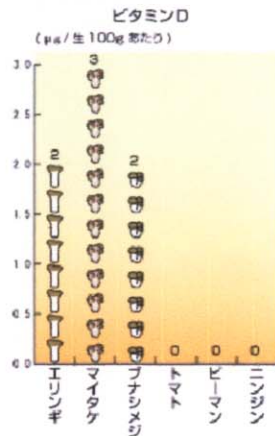


- ①食物繊維たっぷり
  - ②低カロリー食材
  - ③ミネラル類やビタミン類も豊富(カリウム・カルシウムの吸収を高めるビタミンD、ビタミンB1)
  - ④淡泊な味なので色々な味付けが楽しめる(くせがないので、炒め物・和え物・汁物など)
- えのきだけ・まいたけ・しめじ・なめこ・マッシュルーム・エリンギ・しいたけ  
わかめ・こんぶ・あおさ・のり・ところてん・ひじき・もずく

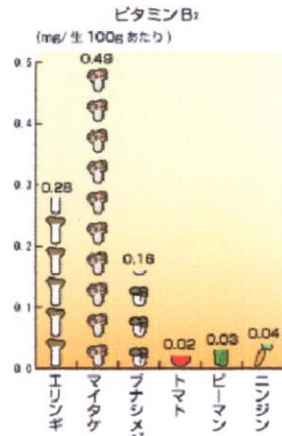
# 糖尿病教室 野菜-4

(H20.10.02)

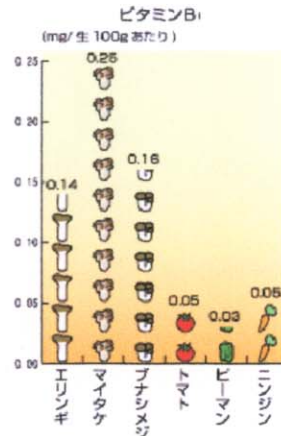
## きのこのビタミン・食物繊維



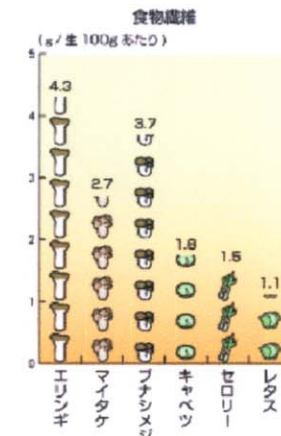
五訂日本食品標準成分表より



五訂日本食品標準成分表より



五訂日本食品標準成分表より



五訂日本食品標準成分表より

食品のカロリー比較	
エリンギ 1パック (100g)	24kcal
マイタケ 1パック (100g)	16kcal
ブナシメジ 1パック (100g)	18kcal
エノキタケ 1パック (100g)	22kcal
しいたけ 5個 (100g)	18kcal
なめこ 1パック (100g)	15kcal
ごはん 1膳 (150g)	252kcal
食パン 6枚切り1枚 (60g)	158kcal
じゃがいも 中1個	114kcal
りんご 1/2個 (150g)	81kcal

五訂日本食品標準成分表より

## 牛乳・乳製品

### 1日の摂取量の目安

 <b>牛乳</b> 180~ 200ml コップ1杯	 <b>低脂肪牛乳</b> 180~ 200ml コップ1杯	 <b>ヨーグルト (加糖)</b> 120g	 <b>ヨーグルト (無糖)</b> 120~ 180g
---	--	-------------------------------	---------------------------------------

・チーズは、糖尿病食事療法では、乳製品には含みません。  
 (炭水化物少なく、たんぱく質や脂質が多いため)  
 表3の肉・魚・卵・豆腐といった、たんぱく質の仲間になります。

### 炭水化物量(カーボ量)

	目安量	正味量	炭水化物
ご飯	1杯	150g	55.7g
普通牛乳	1本	200ml	9.6g
低脂肪牛乳	1本	200ml	11.0g
ヨーグルト(加糖)	1カップ	120g	14.3g
ヨーグルト(無糖)	1カップ	120g	5.9g
練乳(加糖)	大 1	20g	5.6g
飲むヨーグルト	1本	200ml	24.4g
ソフトクリーム	1本	120g	24.1g
アイスクリーム	1個	80g	18.6g
ヤクルト	1本	70g	11.5g