

糖尿病教室 たんぱく質-1

肉の摂りかた・選び方

・食事の基本として、主食・主菜・副菜があります。お肉はどれに当たるか分かりますか？
 「主菜＝魚・肉・大豆類・卵など主に**たんぱく質を多く含む食品**で、筋肉や血をつくるもとになる」
 どんな種類の肉でも脂身がついています。たんぱく質も含まれるが、脂質も同時に摂取することになります。ですから、量や調理法を工夫して上手に**(たんぱく質を多く、脂質を少なく)**摂取しましょう！

単位量を目安に・・・1単位(食べるものさしで=80kcal)知りましょう

牛肉の1単位

部位	重さ(g)	たんぱく質	脂質
牛ひき肉	35	6.7	5.3
ロース 脂肪なし	20	2.8	7.3
もも 脂肪なし	35	6.9	5.0

鶏肉の1単位

部位	重さ(g)	たんぱく質	脂質
鶏ひき肉	50	10.5	4.2
もも 皮なし	70	13.1	2.7
むね 皮なし	75	16.7	1.1
ささみ	80	18.4	0.6

豚肉の1単位

部位	重さ(g)	たんぱく質	脂質
豚ひき肉	35	6.5	5.2
ロース 脂肪なし	40	8.4	4.8
もも 脂肪なし	55	11.8	3.3
ロースハム	40(2枚)	6.6	6.5
ウインナーソーセージ	25(2本)	3.3	7.1
ベーコン	20	2.6	7.8
豚バラ	20	2.8	6.9

	1200キロカロリー	1440キロカロリー	1600キロカロリー	1840キロカロリー
朝	1単位	1単位	1単位	1単位
昼	1単位	1単位	1単位	2単位
夕	1単位	2単位	2単位	2単位

あなたにとっての適切な1日の摂取カロリー = 標準体重(Kg) × 25~30(Kcal)
 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

上手に摂取するコツ

- ・同じ肉でも、脂肪が少ない部分を選ぶ。噛みごたえを活かす。(例えばバラやロースより、ヒレやももなどの赤身の多い部分)
- ・大きく切ったり、油なしで調理する、脂分の多い肉は湯通してから調理する、など調理法でカロリーダウンの工夫をしてみる
- ・たっぷりの野菜と組み合わせて、少量の肉でもボリュームをもたせる

糖尿病教室 たんぱく質-2

魚・卵・豆腐の摂りかた・選び方

・魚・卵・豆腐は基本的に肉と同様の「筋肉や血をつくるもととなる**タンパク質の供給源**」です。では、どこが肉類と違うかというと・・・含有脂肪に**血中コレステロールを下げる効果**がある物があるということです。

単位量を目安に・・・1単位(食べるものさしで=80kcal)知りましょう

卵の1単位

部位	重さ(g)	目安量	タンパク質	脂質
全卵	50	M1個	6.2	5.2
卵白	170	M5個	3.7	0
卵黄	22	LL1個	3.6	7.4
うずら卵	50	6個	6.3	6.6

・卵には**コレステロール 210mg**含まれているので、**血中コレステロールが高い人は注意が必要です(1日300mg以上超えないように)**

大豆・大豆製品の1単位

部位	重さ(g)	目安量	タンパク質	脂質
絹ごし豆腐	140	1/2丁	6.9	4.2
木綿豆腐	110	1/3丁	7.3	4.6
納豆	40	1パック	6.6	3.2
うす揚げ	20	1/4枚	3.7	6.6
がんもどき	35	小1個	5.4	6.2

魚類の1単位

部位	重さ(g)	目安量	タンパク質	脂質
鰯(あじ)	65	頭骨内臓付 110g	13.5	2.3
鯛(いわし)	40	頭骨内臓付 70g	7.9	5.6
鯖(さば)	40	小さめ 1切	8.3	4.8
秋刀魚(さんま)	25	1/3尾	4.5	6.1
鰹(たら)	100	大きめ 1切	17.6	0.2
鯛(たい)	80	1切	15.5	1.9
鰯(かれい)	80	1切	15.7	1.0
鮭(さけ)	40	小さめ 1切	7.8	5.1

その他魚類の1単位

部位	重さ(g)	目安量	タンパク質	脂質
いか	100	中1/2ばい	18.1	1.2
甘えび	100		8.7	0.6
ゆでたこ	80	刺身8切	17.4	4.8
あさり	260	殻付410g	15	0.8
かき貝	130	殻付230g	8.6	1.8
しらす干し	40		16.2	1.4
たらこ	55	1腹	13.2	2.6

・いかには**コレステロール 300mg**含まれているので、**血中コレステロールが高い人は注意が必要です(1日300mg以上超えないように)**

糖尿病教室 たんぱく質-3

魚・卵・豆腐の摂りかた・選び方

単位量を目安に・・・1単位(食べるものさしで=80kcal)知りましょう

練り製品・缶詰の1単位

部位	重さ(g)	目安量	タンパク質	脂質
はんぺい	85	1枚 1/2	8.4	0.9
かまぼこ	85	2/3本	10.2	0.8
竹輪	65	1本1/2	7.9	1.3
さつま揚げ	60	小2枚	7.5	2.2
まぐろ水煮缶	80		14.6	2.0
さけ水煮缶	45		9.5	3.8
シーチキン	28	小缶1/2弱	5.3	6.6

チーズの1単位

部位	重さ(g)	目安量	タンパク質	脂質
プロセスチーズ	25	6個入 扇形1個	5.7	6.5
パルメザンチーズ	17		7.5	5.2
クリームチーズ	23		1.9	7.6
カマンベールチーズ	25		4.8	6.2

- 魚の脂肪には血中コレステロール・中性脂肪・血圧を下げる効果があるので、調理で脂を逃さないように工夫をしましょう。(肉類の場合は脂を落とすようにします。間違えないよう覚えてください)
- 青身の魚には血液凝固を抑え、血栓を予防し、動脈硬化を防ぐ働きがあります。
- 練り製品は糖質、塩分を多く含むので、量に注意しましょう。
- 水煮缶詰は調理の際に好みの味に調節でき、日持ちもし、扱いやすいので手軽に魚を摂取できます。
- チーズも良質なタンパク質とカルシウムを多く含んでいますが、脂肪を多く含むものもあるので、摂るときには注意しましょう。
- クリームチーズは脂肪が特に多く、タンパク質が少ないので、油の仲間とします。

CHECK!

調理法で変わるエネルギーと脂質

油を使ったり、揚げ衣をたくさんつけるほど、高エネルギー・高脂肪に!

	低	刺身	蒸し物	煮付け	ムニエル	から揚げ	天ぷら	フライ	高
アジ小1尾 (70g)									
エネルギー (kcal)		101	112	119	162	171	243	294	
脂質 (g)		4.8	4.8	4.8	9.0	10.9	16.3	23.8	