

オレンジ通信

2016 年



美しい紅葉も全盛期となり、いよいよ秋本番ですね。立冬が過ぎると厚手の上着が必要なほどつめたい風が吹く日も増えてきます。風邪を引かないよう、のどや鼻の粘膜を強化してくれビタミン A をたくさん含む、緑黄色野菜を十分に摂って備えましょう。

糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社 管理栄養士 市野真理子



材料（2 人前）

- ◆ なす…160g（1.5 本強）
- ◆ 海老…160g（11～12 尾）
- ◆ 絹さや…15g（5 本）
- ◆ 白髪ねぎ…20g
- ◆ だし汁…150cc
- ◆ 薄口しょうゆ…10g（小さじ 2）
- ◆ みりん…5g（小さじ 1）
- ◆ 片栗粉…4g（小さじ 1 強）

作り方

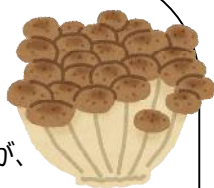
1. ナスは皮をむき、4 等分に切ります。海老は殻をむき背わたを取ります。
2. 絹さやは筋をとり、色が変わる程度に下茹でし、斜め 1/2 カットします。
3. 鍋にだし汁薄口しょうゆ、みりんを入れて少し加熱し、①のなすと海老を入れてやわらかくなるまで煮たら同量の水で溶いた片栗粉を入れます。
とろみがついたら器に盛り、白髪ねぎと②の絹さやを添えます。

★栄養価（1 人分）エネルギー116Kcal 炭水化物 8.8 g 塩分 1.3g

秋といえば、美味しいきのこ

しめじ

しめじにはえのきと同様に
ビタミン B1 や食物繊維が豊富ですが、
それとは別にエルゴステロールが豊富に
含まれています。



エルゴステロールとは、カルシウムやリンの吸収を高
めてくれるビタミンDの前駆体のことで、しいたけにも
多く含まれています。

さらに、しめじは骨の形成に必要なマグネシウムも
含むので、意外にもしめじは骨を強くするきのこなん
です。

えのき

えのきにはビタミン B1 や B2、
ナイアシン、食物繊維が豊富に
含まれています。



特に多く含まれるビタミン B1 は、パンやごはん、
麺やイモ類に代表される炭水化物を、体内でエ
ネルギーに変換するときに必要な補酵素としての
働きをします。なので、炭水化物を食べるとき
は、えのきも一緒に摂るようにすると、疲れにくい
身体になり、また、食後の血糖値の上がり方も
穏やかにしてくれますね。

・・・ですが

糖尿病のしめじとえのきといえは合併症！

し	神経障害（足先から始まるしびれやチクチク）の『し』	発症もこの順序 ↓
め	目の網膜症（進行すれば失明すること）の『め』	
じ	腎症（たん白尿から始まり透析になることも）の『じ』	
&		
え	壊疽（えそ：足などが黒く腐ってしまうこと）の『え』	
の	脳卒中の『の』	
き	虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）の『き』	



日々の血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が高いだけでは、それほど生活に支障をきたすことはない
かもしれませんが、**糖尿病が危険な理由**は、血糖値やHbA1cが高い状態が長く続くと、血管がダメージを受け、
まったく**自覚症状がないまま重篤な合併症を併発する可能性が高い**ところです。合併症は、まず細い血管が痛
んで、**し・め・じ**の症状が現れ、やがて大きく太い血管**え・の・き**へと進行すると言われています。

食事療法や運動療法で、良好な血糖値を保ちながらも、普段から足の観察や清潔、眼科受診、塩分控えめと
血圧管理に取り組むことなどが大切です。少しでも“なんだかいつもと違うかな？”と思う症状に気づいたら、すぐに
主治医や外来スタッフに相談ください。