

令和８年11月11日（水）　川口市食生活改善推進員協議会リーダー研修

糖尿病予防の食事

～咀嚼回数を増やして肥満予防～





【11月のメニュー】

①サケドウィッチ

②エノキのソテー

③カリっと花野菜ホットサラダ

④海藻と長芋のスープ

⑤かぼちゃのコロコロ焼きドーナツ

エネルギー	654 Kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	26.2 g
食物繊維	9.7 g
食塩相当量	3.9 g

食改リーダー研修

令和8年11月11日（水）

11月：糖尿病予防の食事（イ：若者・働き世代の健康・食生活）

～咀嚼回数を増やして肥満予防～

1　サケドウィッチ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
全粒粉入り食パン4枚切り	2分の1枚	2枚	3枚	4枚
さけ	2分の1切れ	2切	3切	4切
食塩	0.2g	小さじ6分の1弱	小さじ6分の1強	
こしょう	少々			
サラダ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
卵	2分の1個	2個	3個	4個
塩	0.2g	小さじ6分の1弱	小さじ6分の1強	
サラダ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
レタス	1枚（40g）	4枚	6枚	8枚
マヨネーズ	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
粒マスタード	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1

＜作り方＞

① 食パンは半分に切り、間に切れ目を入れておく
② さけは塩、こしょうを振って、
　フライパンでソテーする
③ 卵を溶いて塩を加え混ぜ、
　スクランブルエッグをつくる
④ レタスは洗って水をきり食べやすい大きさにちぎる
⑤ マヨネーズと粒マスタードを混ぜる
⑥ ①の切れ目に⑤を塗ってレタスをつめる
⑦ ソテーしたさけは半分に切って⑥に入れる
⑧ ⑦にスクランブルエッグをつめる

2 エノキのソテー

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
えのきだけ	4分の1株	1株	1と2分の1株	2株
ライスペーパー	2分の1枚	2枚	3枚	4枚
片栗粉	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
サラダ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
しょうゆ	小さじ3分の1	小さじ1と3分の1	小さじ2	大さじ3分の2
おろししょうが	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
おろしにんにく	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2

<作り方>

① えのきは根元を切り落として、半分にさく
② ライスペーパーを水にさっとくぐらせる
③ 湿らせたキッチンペーパーの上に②をおく
④ ライスペーパーの手前にえのきをのせて
しっかりくるむ
⑤ 2㎝幅に切り、切り口に片栗粉をまぶす
⑥ フライパンにサラダ油を熱して⑤を両面焼く
⑦ しょうゆとしょうが、にんにくを混ぜ、
⑥に絡めながら焼く

3　カリっと花野菜ホットサラダ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ブロッコリー	20g	4分の1株	2分の1株	
カリフラワー	20g	4分の1株	2分の1株	
ピーナッツ	5g	20g	30g	40g
ちりめんじゃこ	3g	12g	18g	24g
しょうゆ★	小さじ3分の2	大さじ3分の2	大さじ1と3分の1	大さじ1と3分の2
みりん★	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
酢★	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

<作り方>

① ブロッコリーとカリフラワーはゆでておく
② ピーナッツは砕くか粗くみじん切りにする
③ フライパンで②とちりめんじゃこを乾煎りする
④ ちりめんじゃこがカリっとしたら、
★の調味料を加えてひと煮たちさせる
⑤ 食べる直前に④を①にかけて盛り付ける

4　海藻と長芋のスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
乾燥わかめ	1g	4g	6g	8g
乾燥ひじき	1g	4g	6g	8g
緑豆はるさめ	2g	8g	12g	16g
たまねぎ	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個
にんじん	10g	4分の1本	2分の1本	
長芋	30g	120g	180g	240g
水	180ml	720ml	1080ml	1440ml
顆粒コンソメ	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
こしょう	少々			

<作り方>

① わかめとひじきは水につけ戻しておく
② はるさめは熱湯でゆでて戻して食べやすい長さに切る
③ たまねぎはスライスする
④ にんじんと長芋はせん切りにする
⑤ 鍋に水とにんじんをいれ火にかける
⑤ 湯が沸いたらたまねぎ、長芋、顆粒コンソメを加える
⑥ 野菜に火が通ったら①と②を加えてひと煮たちさせる
⑦ こしょうを振る

5　かぼちゃのコロコロ焼きドーナツ　<作り方>

材料名	作りやすい分量
かぼちゃ	4分の1個
絹豆腐	150g
ホットケーキミックス	200g
砂糖	25g
シナモン	1~2ふり

① オーブンを170度に予熱しておく
② かぼちゃは種をとって皮をむき、一口大に切る
③ 耐熱容器に②を入れて、ラップをして電子レンジ600ｗで7分加熱する
④ ③が熱いうちにつぶして、豆腐、ホットケーキミックス、砂糖、シナモンをいれてよく混ぜる
⑤ 団子状に丸めて、オーブンで25分程度焼く

食改リーダー研修通信　令和8年11月号　川口市保健所健康増進課作成



川口市マスコット「きゅぽらん」

11月14日は世界糖尿病デーです。この日はインスリンを発見した博士のお誕生日で、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、制定されました。

インスリンは血糖値を下げるホルモンで、すい臓から分泌されます。すい臓のインスリンを作る細胞が壊されてインスリンが分泌されないことが原因で発症する1型糖尿病と生活習慣などが原因でおこる2型糖尿病があります。

今日の献立の栄養価

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
サケドウィッチ	320	16.0	17.8	22.3	2.5	1.2	358	37	1.4	67	0.20	0.24	74	3
えのきのソテー	76	0.6	3.9	8.9	1.0	0.5	105	3	0.4	0	0.06	0.05	20	3
花野菜サラダ	68	3.6	2.7	5.0	2.2	0.8	243	34	0.6	23	0.07	0.08	69	44
海藻と長芋のスープ	46	1.1	0.2	3.0	2.0	1.1	269	31	0.4	69	0.05	0.02	10	4
かぼちゃの焼きドーナツ	144	3.3	1.6	27.6	2.0	0.3	306	49	0.5	86	0.08	0.06	22	17
合計	654	24.6	26.2	66.8	9.7	3.9	1281	154	3.3	245	0.46	0.45	195	71

見直そう！食習慣！

こんなことしていませんか？

早食い

よく噛まない

だらだら食べる

間食が多い

野菜不足



肥満の原因に！

肥満は糖尿病の発症と関わっています！

今日の献立、ここがイイネ

主食を選ぶときに精白米や普通の食パンではなく、雑穀米や全粒粉小麦やライ麦のものを選ぶと食物繊維やミネラルが摂取できます。

肥満を予防するために

・しっかりよく噛んで食べる

よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。どうしても早食いをしてしまう人は、一口食べたら箸を置いてみるのも◎

・間食は控えめに

1日200kcal程度に抑えましょう

・野菜をしっかり食べる

野菜に含まれる栄養素は生活習慣病予防に役立ちます。

食物繊維→糖の吸収を穏やかにする

カリウム→高血圧予防

