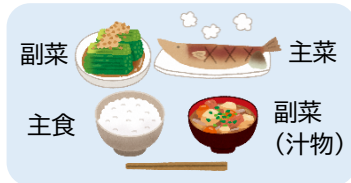


# 青なぎ通信

2025.10月発行 (第32号)  
氷見糖尿病対策推進連絡会作成  
事務局：高岡厚生センター氷見支所  
監修：日本糖尿病学会専門医  
福田内科医院 福田一仁先生

\*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

## 冷凍食品を上手に活用して栄養バランスよく食べましょう



主食、主菜、副菜をそろえた食事は糖尿病発症予防と重症化予防の基本です。  
ときに冷凍食品を上手に活用して、手軽で栄養バランスのよい食事を楽しみましょう。

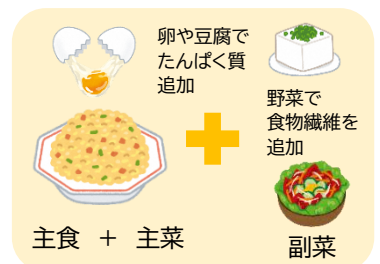
感想やご意見をお待ちしています！



### 主食(ごはん、パン、麺類)

主食は単独で食べると**血糖値が急上昇！**  
**肉・魚・大豆製品・卵や、野菜など不足しがちな栄養素(食品)の追加**や**血糖値が上がりにくい玄米や麦ごはんのレトルトパックの利用**をおススメします。

【主食となる冷凍食品例】 チャーハン、ピラフ、うどん、スパゲティ等



### 主菜(肉、魚、大豆製品、卵を使った料理)

冷凍食品を活用することで、**調理の手間を省いて**たんぱく質をとることができます。  
一方で、手作り料理よりもエネルギー量、食塩量が多めになります。  
**栄養成分表示をみて、エネルギー量、食塩相当量を確認しましょう！**

【主菜となる冷凍食品例】

ぎょうざ、しゅうまい、からあげ、ハンバーグ、魚のフライ等

| 栄養成分表示(〇〇g)当たり |        |
|----------------|--------|
| 熱量             | 〇〇kcal |
| たんぱく質          | 〇〇g    |
| 脂質             | 〇〇g    |
| 炭水化物           | 〇〇g    |
| 食塩相当量          | 〇g     |



### 副菜(野菜、海藻、きのこを使った料理)

冷凍野菜は、切ったり、下茹でしたりといった下処理が不要で**調理時間の短縮**になります。  
また、**長期保存ができる**ため食品を無駄にせず使えます。

【冷凍野菜例】

ほうれん草、ブロッコリー、オクラ、ささがきごぼう、ミックスベジタブル、かぼちゃ等

【活用方法】

- ・解凍せずそのまま加熱調理 → 汁物の具や炒め物に
- ・電子レンジ等で解凍して使う → おひたしやサラダに

おすすめ副菜レシピを  
紹介しています！



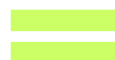
氷見市 HP

・キャベツとカッテージ  
チーズのサラダ  
・新玉ねぎとアスパラの  
ナムル  
・切り干し大根のゴマ  
マヨサラダ 等

1日の野菜摂取目標量  
350g以上

野菜には、血糖値の上昇を緩やかに  
する食物繊維が多く含まれます。

**生野菜に冷凍野菜を組み合わせ、  
野菜摂取量を増やしましょう！**



野菜料理 5 皿