

570 kcal の献立 7.0単位の例

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.4	0.2	1.8	0.8	0.1	0.4	0.3	7.0

- ・ しっぽくそば 食塩相当量 2.0 g
 - ・ そば米茶碗蒸し 食塩相当量 0.6 g
 - ・ 柿なます 食塩相当量 0.3 g
- 食塩相当量 合計 2.9 g



表 1	そばを 160 g (2.6単位)、里芋 40 g で (0.3単位) 茶碗蒸しの具材のそば米 10 g (0.5単位) を使います。	合計3.4単位
表 2	柿なますで柿を 25 g (0.2単位) 使います。	合計0.2単位
表 3	しっぽくそばに鶏肉 30 g (0.8単位) と油揚げ 8 g (0.4単位) 使います。茶碗蒸しに卵 30 g (0.6単位) と赤板 5 g (0.1単位) を使います。	合計1.8単位
表 4	ヨーグルト 100 g (0.8単位) です。	合計0.8単位
表 5	しっぽくそばの具を炒めるのにサラダ油 1 g 小さじ1/3 (0.1単位) 使用します。	合計0.1単位
表 6	しっぽくそばに、人参20 g、大根50 g、しいたけ10 g、ごぼう10 g、ねぎ4 g 茶碗蒸しに、みつば1 g 柿なますに、大根60 g 野菜使用量合計 154 g	合計0.4単位です。
調味料	しっぽくそばのだしとして、しょうゆ12 g (小さじ2)、酒6 g (小さじ1)、みりん3 g (小さじ1/2 0.06単位) 使います。茶碗蒸しに、薄口しょうゆ2 g (小さじ1/3)、塩ひとつまみ (0.2 g) 使います。なますに、薄口しょうゆ2 g、砂糖1 g (小さじ1/3 0.05単位)、酢6 g (小さじ1) 使います。ヨーグルトにマービーブルーベリージャム10g(小さじ1、0.2単位)	調味料は全部で0.3単位になります。
食塩相当量	しっぽくそば：しょうゆ12 g (食塩相当量 2.0 g) 茶碗蒸し：しょうゆ2 g (食塩相当量0.3 g) 赤板 5 g (食塩相当量0.1 g) 塩0.2 g 合計0.6 g 柿なます：薄口醤油 2 g (小さじ1/3) 食塩相当量0.3 g	食塩相当量合計 2.9 g

手軽に作れる糖尿食【豚しゃぶ】

572Kcalの献立 6.9単位の例

料理名	数量
しっぽくそば	373kcal
日本そば	160 g
にんじん	20 g
大根	50 g
しいたけ	10 g
鶏肉	30 g
ごぼう	10 g
里芋	40 g
油揚げ	8 g
薄口醤油	12 g
みりん	3 g
酒	5 g
サラダ油	1 g
食塩相当量 2.0 g	
そば米茶碗蒸し	86kcal
そば米	10 g
卵	30 g
赤板	2 g
三つ葉	1 g
薄口醤油	1.5 g
塩	0.5 g

食塩相当量 0.6 g	
柿なます	33kcal
甘柿	25 g
大根	60 g
ごま	0.1 g
薄口醤油	2 g
砂糖	1 g
酢	6.0 g

食塩相当量 0.3 g	
ヨーグルト	80kcal
ブルーベリージャム	10 g
ヨーグルト	100 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.4	0.2	1.8	0.8	0.1	0.4	0.2	6.9
穀類 芋 炭水化物の 多い野菜	果物	肉と その製品	なし	油脂	野菜 きのこ	砂糖 みりん	

エネルギー 572kcal
食塩相当量 3.0g



作り方

しっぽくそば

- ① 大根・にんじんはひょうしにきります。
- ② ごぼうはさがき、しいたけはスライス、その他の具材も食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①と②を油で炒めます。
- ④ ③をだし汁で煮て、調味料を加え味をしみ込ませます。
- ⑤ ゆでたそばの上に④をかけ、ねぎをのせます。

野菜をたくさん入れることで、満腹感が得られやすくなります。

そば米茶碗蒸し

- ① そば米を花がさくくらいまで茹でます。
- ② 卵とだし汁を混ぜ、うらごします。
- ③ ②の中に、調味料を加え卵の液をつくります。
- ④ 器に、①を入れ、③を注ぎ、赤板・三つ葉を入れ、中火で8分～10分蒸します。

柿なます

- ① 柿はせん切りにします。
 - ② 大根もせん切りにし、サッと茹でます。
 - ③ ①と②を調味料で和えます。
- 甘柿を入れることで、酢の物の砂糖量を減らすことができます。

ヨーグルト

- ① 分量のヨーグルトを器にいれて、ブルーベリージャムをかけます。

(社) 徳島県栄養士会 : 難波 由佳理