食べやすいお年寄りの糖尿食　500Kcalの献立　6.3単位の例

表１	表２	表３	表４	表５	表６	調味料	合計
2.4	0.4	1.8	0	0.5	0.7	0.5	6.30

軟らか五目すし	食塩相当量	0.9g
カレイの煮付け	食塩相当量	0.3g
冬瓜とカニ棒薄くずあん	食塩相当量	0.5g
キャベツの白和え	食塩相当量	0.4g
オレンジ	食塩相当量	0g
	食塩相当量　合計	2.1g

表1
五目すしに米は５０g(2.2単位) 里芋３０g(0.2単位) 片栗粉少々　合計2.4単位使います。
表2
オレンジ６０g (0.4単位) 使います。
表3
五目すしに竹輪5g (0.1単位) 油揚げ7.5g (0.4単位) 卵１５g (0.3単位) 使います。
カレイ煮付けのカレイは５０g (0.6単位) 使います。カニ風かまぼこ１５g(0.2単位)
白和えの豆腐２０g (0.2単位) 使います。合計 (1.8単位)
表4
乳製品は朝食または、間食として取りましょう。
表5
サラダ油2g(0.2単位) 白ごま4g(0.3単位) 合計0.5単位使います。
表6
五目すしに大根３０g人参１０gきぬさや１０gカレイ煮付けに人参１０gオクラ２０g
冬瓜とカニ棒薄くず煮の冬瓜７０g人参１０gキャベツ白和えのキャベツ３０g人参３g使っています。
野菜は全部で１９３g　(0.6単位) です。
調味料
五目すしの調味料は塩0.3g酢7g淡口醤油2g和風だし0.3gで甘みはマービーで味付けします。
カレイ煮付けは濃口醤油1gと料理酒4gとマービーで味付けます。冬瓜とカニ棒薄くず煮は
淡口醤油0.7gとみりん1gかつおだしを使っています。キャベツ白和えの味噌3g使用します。
甘味はマービーを使用しますので普通食と変わらない甘味のある料理が食べれます。　調味料は0.3単位
食塩相当量
五目すしのすしご飯に食塩0.3g具の味付けに淡口しょうゆ2g(食塩相当量0.3g)ちくわ
(食塩相当量0.1g) 和風だし0.3g(食塩相当量0.1g)とろみん1.5gに(食塩相当量0.1g)
カレイ煮付けのカレイに(食塩相当量0.2g)濃口醤油1g(食塩相当量0.1g)
冬瓜とカニ棒薄くず煮の淡口醤油0.7g(食塩相当量0.1g)和風だし0.3g(食塩相当量0.1g)
カニ棒15g(食塩相当量0.3g)キャベツ白和えの味噌3g(食塩相当量0.4g)含まれています。　食塩合計2.1g
(社) 徳島県栄養士会　：　小川　美智恵　・　新居　静枝　・　前田　佳代

食べやすいお年寄りの糖尿食　500Kcalの献立　6.3単位の例

料理名	数量
軟らか五目すし	310kcal
米	50 g
水	85 g
酢	5 g
ゆず酢	2 g
マービー	3 g
塩	0.3 g
里芋	30 g
大根	30 g
ちくわ	5 g
油揚げ	7.5 g
干椎茸	1 g
人参	10 g
マービー	3 g
薄口醤油	0.3 g
和風だし	0.3 g
とろみ剤	1.5 g
水	30 g
きぬさや	10 g
卵	15 g
サラダ油	2 cc
食塩相当量	0.9 g
カレイの煮付け	72kcal
骨無しカレイ切り身	50 g
濃口醤油	1 g
マービー	2 g
料理酒	4 g
みりん	1 g
人参	10 g
オクラ	20 g
食塩相当量	0.3 g
冬瓜とカニ棒薄くずあん	33kcal
冬瓜	70 g
カニ棒	15 g
人参	10 g
片栗粉	0.5 g
薄口醤油	0.7 g
みりん	1 g
水	40 g
カツオだし	0.3 g
食塩相当量	0.5 g
キャベツの白和え	56kcal
キャベツ	30 g
人参	3 g
しめじ	10 g
豆腐	20 g
白すりごま	4 g
マービー	1 g
みそ	3 g
食塩相当量	0.4 g
オレンジ	28kcal
オレンジ	60 g
食塩相当量	0 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
2.4	0.4	1.8	0	0.5	0.7	0.5	6.30
穀類　芋 炭水化物の 多い野菜 種実　豆類	果　物	魚介　肉 チーズ 大豆と その製品	牛乳と その製品	油脂 多脂製品	野 菜 海 藻 きのこ こんにゃく	砂　糖 味 噌 ケチャップ カレールー	

エネルギー　500 kcal
食塩相当量　2.1 g

作り方

軟らか五目すし

① すし飯は米の1.7倍の水で軟らかく炊き、砂糖よりカロリー1/2のマービーを使用すると
お年よりに好まれる五目すしも普通味と変わらない五目すしとして食べて頂けます。
すし具は食べ易い大きさに切り、調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮詰めます。

すし飯を合わせるとき、とろみ剤を20倍の水で溶き、具とともに混ぜると、喉ごしのよい軟らか五目すしができます。

カレイの煮付け

① オクラは小口切り、人参はスプーンで食べ易いおおきさの細切りに切ります。
② 材料の８割の水でカレイ、人参、オクラを煮ます。

骨無しの魚にすると軟らかいカレイはオクラとともにスプーンで食べれます。

冬瓜とカニ棒薄くず煮

① 冬瓜は1.5cm角に切り軟らかく茹でます。
② カニ棒はほぐしておきます。
③ 出し汁に調味料を入れカニ棒を煮て、片栗粉でとろみを付けます。
④ 器に冬瓜を盛り③のカニ棒を煮汁とともに盛り付けます。

カニ棒に味が付いているので濃くならないように気をつけましょう。

キャベツの白和え

① キャベツは色紙切り、人参は線切り、じめじは１cmくらいに切り、柔らかく茹でます。
② 豆腐は茹でて水を良く切って、冷ましておきます、
③ 豆腐に白すりごま、マービー、みそを入れ良く混ぜておきます
④ ①の野菜と③の豆腐を混ぜ合わせます。

お年よりに好まれる、白和えをほうれん草の変わりに軟らかく茹でたキャベツで作ってみました。

オレンジ

① 食べ易く切ります

（社）徳島県栄養士会　：　小川　美智恵　・　新居　静枝　・　前田　佳代