



# Vol.76 栄養だより

2024.1

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：冬のご馳走♪すき焼きはどう食べる？

ひと昔前はすき焼きといえば、久しぶりに親戚が集まった時・お祝いごとなど特別な日に食べるご馳走でした。今は食生活が多様化し、便利なすき焼きのタレやファストフード店ですき焼き定食が販売されており、以前より気軽に食べられるようになりましたね。すき焼きは砂糖を沢山使う血糖値が上がりやすい料理です。身近になった分、量や材料、調味料などを調整・工夫することが重要です！！

### 肉の部位をチェンジしてカロリーカット

・すき焼きで使うお肉といえば肩ロース・バラ肉などの霜降り肉ですが、さしが深い肉の部位は脂質が高く高カロリー！もも肉などの赤身肉に変更しましょう。牛肉を鶏肉に置き換えると、さらにカロリーカットできるのでお薦めです。肉類は適正量を守りましょう！！

和牛肉・肩ロース脂身つき  
80g 304kcal



約150kcal↓

和牛肉・もも赤肉  
80g 141kcal



約200kcal↓

鶏肉・もも皮なし  
80g 102kcal



・すき焼きは肉類・卵・豆腐といったたんぱく質のおかずを食べ過ぎてしまいます。生卵の代わりにだし汁や粗目の大根おろしを付けるとさっぱりとしてお薦めです。



溶き玉子（半分）  
約30g 約40kcal



焼き豆腐（1/9丁）  
約50g 約40kcal



すき焼き  
(牛肩肉75g+卵なし)  
388kcal  
たんぱく質 22g  
脂質 20.1g  
炭水化物 24.7g  
塩分 4.1g  
添加糖分 13.5g

### 調味料に含まれる砂糖や牛脂を減らして糖質・脂質カット

・すき焼きは砂糖・みりんなど血糖値が上がりやすい調味料を多量に使います。砂糖を人工甘味料に置き換えると、血糖値の上昇を抑えられます。最近では人工甘味料を使ったすき焼きのたれも発売されているので、利用するのも一手ですね。

・牛脂はうまみの塊ですが、高カロリーなので控えましょう。鍋に食材がこびりつくようであれば、少量サラダ油を引きましょう。



すき焼きのたれ  
(大さじ1)  
26kcal 砂糖6g



牛脂10g  
87kcal

### きのこなどの野菜でボリュームアップ

・食物繊維が豊富なしいたけ・えのき・まいたけや白滝などきのこ・こんにゃくから、よく噛んで食べましょう。

・一般的な白菜・春菊といった野菜の他に、玉ねぎ・白ねぎを良く焼くと甘みが増し、砂糖の量が減らせるのでお薦めです♪



参考資料：女子栄養出版「毎日の食事のカロリーガイド」「塩分早わかり」、食品成分データベース

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

