

## 筑波大学附属病院と株式会社おいしい健康が共同制作・WEBで公開 「糖尿病患者さんのための1週間あんしん献立」

国立大学法人筑波大学（所在地：茨城県つくば市、学長：永田恭介、以下「筑波大学」）と株式会社おいしい健康（本社：東京都中央区、代表取締役 CEO：野尻哲也、以下「おいしい健康」）は、糖尿病食献立「筑波大学附属病院監修 糖尿病患者さんのための1週間あんしん献立」を共同開発し、2020年4月9日よりWEBサイト(<https://articles.oishi-kenko.com/partner/>)にて公開します。

筑波大学とおいしい健康(共同開発開始当時はクックパッド株式会社)は、2013年より共同で新しい糖尿病食献立を開発し、WEBサイトで公開を続けてきました。今回、本サイトを約7年ぶりにリニューアルし、これまでに蓄積したノウハウを元に、「1週間あんしん献立」として1週間分の献立をまとめて提案することで、トータルの栄養バランス向上とユーザー目線でのさらなる使いやすさを目指します。

プロの管理栄養士による提案内容を、ご自宅でも栄養指導の現場でもそのまま使えるよう、信頼性の高いコンテンツを継続的に発信していく予定です。

本件は、筑波大学が推進する産学連携事業のひとつとして、筑波大学とおいしい健康が行う「糖尿病献立に関するデジタルコンテンツ制作共同研究」の成果です。

### 背景と経緯

国内における糖尿病ならびに予備群の人口は推計2,000万人を超えており、糖尿病対策は医療福祉全体の大きな課題です。筑波大学は附属病院における地域医療ならびに高度先進医療の実践はもとより、このような社会全体へのアウトリーチ活動を通じて健康的な食生活と社会のあり方を提案し、社会貢献を進めています。また、おいしい健康は「誰もがいつまでも、おいしく食べられるように」という理念のもと、食を通じたヘルスケア事業を展開しており、糖尿病など個々の健康状態に応じた日々の食事や生活の質(QOL)の向上を提案しています。

糖尿病の発症予防や、発症後の重症化予防には、食事療法が必要不可欠であり、良質な糖尿病食情報のニーズは増す一方です。また、新型コロナウイルス対策のための休校や在宅勤務の影響から自宅で料理をする機会が増えた家庭があるとともに、外出自粛による運動不足により、なるべく健康的な食生活を心がけたいというユーザーが増えているように思われます。

筑波大学とおいしい健康(共同研究開始当時はクックパッド株式会社)は、2013年より、共同で新しい糖尿病食献立を開発してきました(WEBサイト<https://oishi-kenko.com/tounyou/menu>で公開中)。その開発に当たっては、料理レシピサイト「クックパッド」上の累計140万以上の料理レシピの中から厳選したものをベースに、筑波大学附属病院内分泌代謝・糖尿病内科と病態栄養部が手を加え、全体の栄養バランスを整えた糖尿病食献立として「おいしさ」と「ヘルシーさ」の両立を実現しました。今回、このサイトを約7年ぶりにリニューアルし、これまでのノウハウの蓄積を元に、「1週間あんし

ん献立」として、1週間分の献立をまとめて提案することで、トータルの栄養バランス向上とユーザー目線でのさらなる使いやすさを目指します。

本WEBサイトは、糖尿病患者だけでなく、その予備群や家族、さらには未病者も含めた幅広い人々を対象に糖尿病食レシピを紹介すると同時に、「おいしくて健康的な食事」についての情報を提供し、糖尿病の発症や重症化の予防に対する意識を社会全体で高めることも視野に入れています。

## コンテンツの特徴

- ・栄養バランスのとれた1週間分の夕食献立を提案(1日 1600 kcalに調整)
- ・エネルギー、たんぱく質、脂質など8種類の栄養価を掲載
- ・栄養面や調理手順についての管理栄養士によるアドバイスを掲載
- ・週2回(土曜日と水曜日)の買い物をイメージした買い物リストの表示(人数分に応じた数量変更可能)
- ・毎月、新コンテンツを追加



1週間あんしん献立は、筑波大学附属病院監修のもと、糖尿病患者さん向けの1週間分の夕食を提案するものです。

1日のエネルギー摂取量が1600kcalの方に合わせた献立を月替りでお届けします。

[【トップページ】](#)

4月 旬の食材を余すことのできる春献立

新玉ねぎやスナップえんどうなど、旬の食材をふんだんに取り入れた春を感じる献立です



グリルチキンとポテトサラダのおもてなし献立

1620kcal 食塩 7.5 g

グリルチキン・おしゃれなポテトサラダ  
エリンギスープ・麦ごはん・いちごゼリー

[買い物リストへ ▶](#)

[献立詳細へ ▶](#)

土曜日

買い物  
DAY



あさりのうま味たっぷりのパスタが主役

525kcal 食塩2.5g

あさりとスナップえんどうのパスタ・鶏ささ身ときのこのパン粉焼き・シンプルアボカド

おいしい健康の管理栄養士から

あさりのうま味をたっぷりと吸い込んだパスタに、野菜の甘みがひき立つパン粉焼き、シンプルなアボカドを組み合わせました。スナップえんどうはパスタと一緒にゆでると時間短縮になります。あさりの砂抜きから始め、パン粉焼き、パスタ、アボカドの順に仕上げましょう。



献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質
575kcal	19.6g
脂質	炭水化物
15.1 g	85.1 g
コレステロール	食塩相当量
47mg	2.1g
食物繊維	カリウム
7.2 g	576mg

## 【献立詳細ページ】

- ・温もりのある食卓をイメージした献立写真
- ・栄養面や調理手順についての管理栄養士によるアドバイス

糖尿病患者さんのための  
1週間あしん献立

土曜日～火曜日の買い物リスト

魚介・海藻類

土曜日	グリルチキンとポテトサラダのおもてなし献立 ▶	青海苔	0.4 g
日曜日	グリルチキンとポテトサラダのおもてなし献立 ▶		
月曜日	グリルチキンとポテトサラダのおもてなし献立 ▶		
火曜日	グリルチキンとポテトサラダのおもてなし献立 ▶		

1人分 ▼

肉類

鶏手羽元 (1人3本)	6本 (290 g)
粉ゼラチン	2.0 g

常備食材

野菜・果実類

塩	1.4 g
粗びき黒こしょう	0.2 g
砂糖	3.0 g
みそ	6.0 g
バター	4.0 g
顆粒コンソメ	3.0 g
にんにく (すりおろし)	2片 (8.8 g)
レモン汁	5.0 g
サニーレタス	1枚 (21 g)
ミニトマト	4個 (41 g)
レモン (くし切り)	1/6個 (8.8 g)
じゃがいも	1枚 (21 g)
玉ねぎ	1/3個 (64 g)
エリンギ	2/3パック (8.8 g)
チンゲン菜	47 g
いちご	5個 (82 g)
100%りんごジュース (できれば透明のもの)	100 g

その他

乾燥バジル	1.0 g
カレー粉	1.0 g
麦ごはん (3割)	300 g

## 【買い物リスト】

- ・週2回(土曜日と水曜日)の買い物をイメージした買い物リスト
- ・1人分や4人分など調理人数分に合わせた買い物量の変更が可能

問合わせ先

矢作 直也(やはぎ なおや)

筑波大学 医学医療系 准教授

株式会社おいしい健康

[https:// corp.oishi-kenko.com/contact.html](https://corp.oishi-kenko.com/contact.html)

(担当:橋村)