

ジョスリン糖尿病センターAADI アジアの伝統食 10 日間メニューサンプル

(1 日の推定必要エネルギー必要量 2150kcal に基づく)

このサンプルメニューは、ジョスリン糖尿病センターの AADI による臨床試験にて採用されたものです。この研究により、伝統的なアジアの食事が減量とインスリン抵抗性の改善に効果があると実証されました。

参照: Hsu WC, Lau KHK, Matsumoto M, Moghazy D, Keenan H, King GL. Improvement of Insulin Sensitivity by Isoenergy High Carbohydrate Traditional Asian Diet: A Randomized Controlled Pilot Feasibility Study. PLoS ONE 9(9): e106851. doi:10.1371/journal.pone.0106851

1 日目

朝食

青汁野菜ジュース
玄米
お味噌汁
りんご



昼食

玄米
さつま芋
ブロッコリーと豚肉の海鮮醬 (ホイシンソース) 炒め
ぶどう



夕食

鶏肉とお蕎麦のキノコソース炒め



間食

オレンジ
人参ジュース

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2144 kcal、タンパク質 78g、脂質 40g、炭水化物 384g、食物繊維 39g

2 日目

朝食

青汁野菜ジュース
玄米
海苔
鶏もも肉
減塩照り焼きソース



昼食

オレンジ
豚肉とお素麺



夕食

海老炒飯



間食

りんご
人参ジュース

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2142 kcal、タンパク質 86g、脂質 34g、炭水化物 380g、食物繊維 37g

3 日目

朝食

韓国風ピリ辛豆腐スープ

豆乳

玄米

ぶどう



昼食

青梗菜と豆腐のニンニクソース

玄米

オレンジ



夕食

春雨の炒め物



間食

メロン

青汁野菜ジュース

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2158 kcal、タンパク質 78g、脂質 38g、炭水化物 388g、食物繊維 35g

4 日目

朝食

わかめ豆腐うどん



昼食

鶏肉のゴマ炒め

ぶどう

玄米

青汁野菜ジュース



夕食

海老とお蕎麦の照り焼きソース炒め

ぶどう



間食

梨

人参ジュース

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2061 kcal、タンパク質 83g、脂質 22g、炭水化物 390g、食物繊維 34g

5 日目

朝食

照り焼きチキン
玄米
オレンジ



昼食

豚肉の海鮮醬 (ホイシンソース) 炒めとスナップエンドウ
ぶどう



夕食

春雨の炒め物



間食

りんご
青汁野菜ジュース

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2154 kcal、タンパク質 82g、脂質 37g、炭水化物 386g、食物繊維 38g

6 日目

朝食

お味噌汁
玄米
りんご
青汁野菜ジュース



昼食

ティラピア (魚) とアスパラガス
玄米
ぶどう



夕食

ブロッコリーと鶏肉のニンニク炒め
サツマイモジュース



間食

オレンジ
プルーン

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2151 kcal、タンパク質 78g、脂質 37g、炭水化物 398g、食物繊維 38g

7 日目

朝食

照り焼きチキン
玄米
ぶどう
青汁野菜ジュース



昼食

ほうれん草と豚肉のニンニクソース
玄米
オレンジ



夕食

鶏うどん



間食

人参ジュース
洋梨

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2158 kcal、タンパク質 86g、脂質 35g、炭水化物 375g、食物繊維 34g

8 日目

朝食

豆乳
玄米粥
ぶどう



昼食

チキンワンタンスープ
カイラン (チャイニーズブロッコリー)
りんご
サツマイモジュース



夕食

海老とお素麺
オレンジ



間食

青汁野菜ジュース
洋梨

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2203 kcal、タンパク質 91g、脂質 37g、炭水化物 388g、食物繊維 33g

9 日目

朝食

わかめ豆腐うどん



昼食

チキンパッタイ

ほうれん草

オレンジ



夕食

キノコスープ

ティラピア (魚) の海鮮ソース

カイラン (チャイニーズブロッコリー)

玄米



間食

青汁野菜ジュース

りんご

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2139 kcal、タンパク質 80g、脂質 38g、炭水化物 376g、食物繊維 29g

10 日目

朝食

照り焼きチキン

玄米

オレンジ



昼食

海老チャーハン

ぶどう

人参ジュース



夕食

春雨の炒め物

枝豆とトマト

サツマイモジュース



間食

青汁野菜ジュース

プルーン

1 日の栄養摂取量:

エネルギー 2148 kcal、タンパク質 81g、脂質 35g、炭水化物 392g、食物繊維 39g