

血糖値が気になる方のための 食生活アドバイス

血液検査で、血糖値やHbA_{1c}（ヘモグロビンエーワンシー）が高め（糖尿病予備群）と言われたことがある方は、食生活の改善等で予備群から正常値に戻すことが可能です。今回は、血糖値が気になるあなたのための食事のとり方についてご紹介します。

① 1日3食規則正しく食べましょう

規則正しく食べることで、食べ物が身体の中で効率よく利用されます。食事をぬいた場合、空腹のため、1回に食べる量が多くなり、食後の血糖値が急激に上がり、その状態が続くと肥満や糖尿病の原因になります。

② 満腹は禁物！腹八分目に

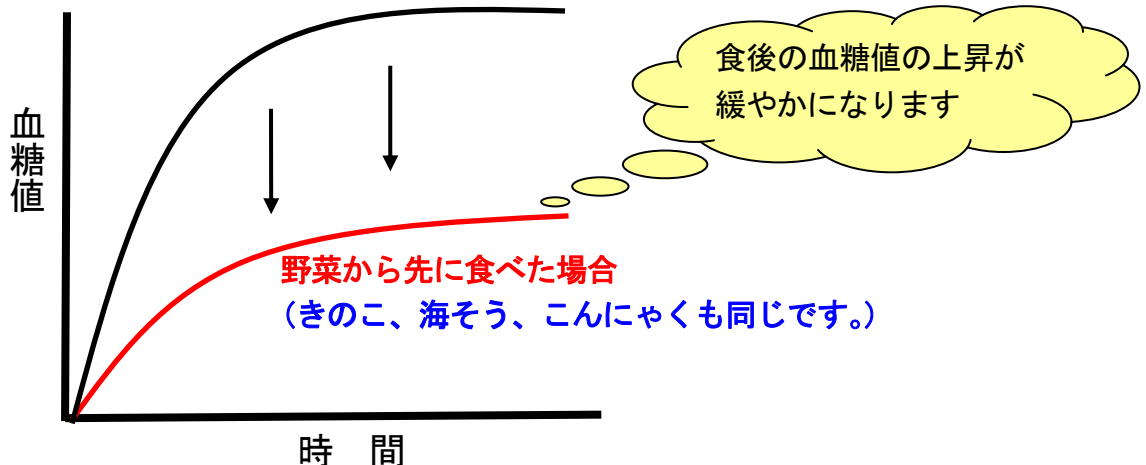
「もう少し食べたいかな」が腹八分目の目安です。
よくかんで、ゆっくり食べると適量で満足感が得られます。



③ 食事の最初に野菜を食べましょう

次のような効果があります

- ◇食後の血糖値の上がり方がゆるやかになります。⇒ 糖尿病予防、肥満予防
- ◇食物繊維が多くよくかむ必要があるので満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になります。



糖尿病予防食は、特別な食事ではなくバランスのとれた健康食です。
食生活の改善で肥満を予防すると共に、こまめに体を動かす習慣をつけることが大切です。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



~作ってみよう、血糖値が気になる方の食事(1食分の例)~



鶏肉と車麩のじぶ煮

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	150g	だし汁	300cc
車麩	2個	みりん	小さじ2
ほうれん草	50g	酒	小さじ2
干し椎茸	2枚	塩	小さじ1/8
生姜	5g	しょうゆ	大さじ1
(すりおろす)		片栗粉	小さじ1

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、片栗粉(分量外)を薄くまぶす。
- 2 ほうれん草は根元を切り、ざく切り、干し椎茸は水で戻してそぎ切りにする。車麩も水で戻してしぼる。
- 3 鍋にだし汁、みりん、酒、塩、しょうゆを入れて煮立て、1と干し椎茸、車麩、生姜を加え、弱火で8~10分煮含める。
- 4 ほうれん草を加えてひと煮し、片栗粉を同量の水で溶いたものでとろみをつける。

1人分の栄養価

170kcal /たんぱく質 19.9g/脂質 4.0g/塩分 1.8g

焼ききのこのおかか和え

材料(2人分)

エリンギ	1本	花かつお	大さじ2
生椎茸	2枚	だし汁	小さじ1
しめじ	1/2パック	しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 2 生椎茸は石づきを取り、スライスする。
- 3 しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 4 グリルにアルミホイルを敷き、1~3を焼く。
- 5 だし汁としょうゆを混ぜ、4にかけて和え、花かつおをふんわり乗せる。(食べる時によく混ぜる。)

1人分の栄養価

19kcal /たんぱく質 3.0g/脂質 0.3g/塩分 0.4g

人参のごまマヨサラダ

材料(2人分)

人参	100g	すりごま	小さじ1
玉ねぎ	50g	マヨネーズ	大さじ1
塩	小さじ1/10	しょうゆ	小さじ1/2
サラダ菜	2枚	酢	小さじ1/2

作り方

- 1 人参は皮をむき、千切り、玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。合わせてボウルに入れ、塩をふりかける。
- 2 すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、酢を混ぜ合わせ、1を絞って和える。サラダ菜を敷いて、盛り付ける。

1人分の栄養価

80kcal /たんぱく質 1.1g/脂質 5.4g/塩分 0.7g

テーマ『高血糖を予防する料理』

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!



©MPC

選べる4会場毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:11月15日(火)、19日(土)、24日(木)、25日(金)、30日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載