



食べ方で血糖値は下げられる

平成24年度の伊勢市の特定健診の結果によると40歳以上で血糖値が高めと診断された方は5人のうち1人という結果が出ています。みなさんの血糖値はいかがでしょう？

糖尿病予防食はバランスのとれた健康食です。

さらに食べ方を工夫して食後の血糖値をコントロールしましょう。

【ポイント1】 食べる順番を考える

野菜に含まれる食物繊維が体内に先に入ると、後から食べるご飯などの糖質の分解や吸収が遅くなり、急激な血糖値の上昇を抑えます。まずは「握りこぶし1個分の野菜から先に食べる」を実践してみましょう。

この献立なら・・・

【最初に食べる!】

野菜、きのこ、海藻などが中心の副菜なら食物繊維がしっかり摂れます。

【野菜のあとで...】

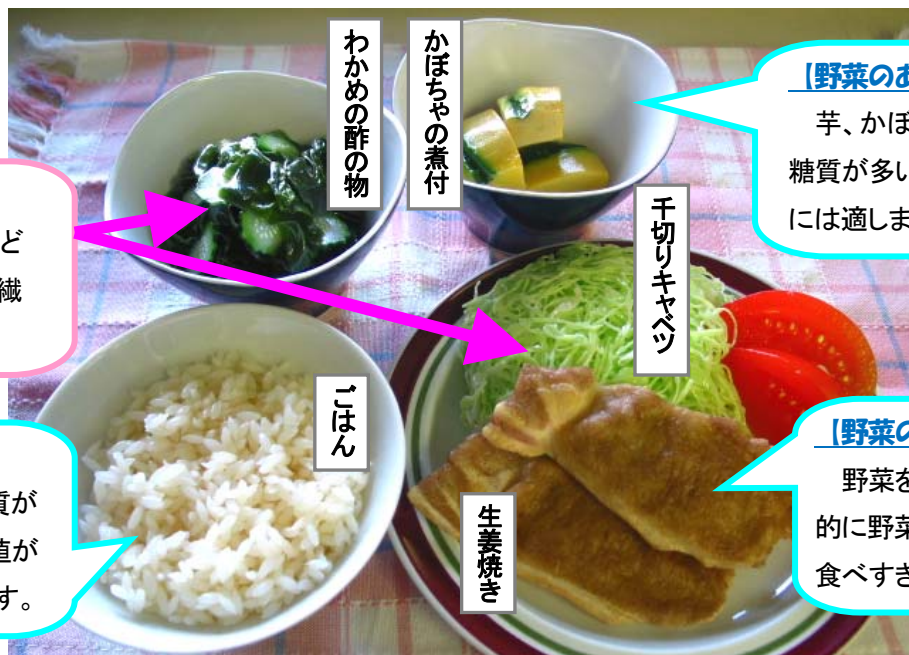
ごはんや食パンは糖質が多く、先に食べると血糖値が急激に上昇してしまいます。

【野菜のあとで...】

芋、かぼちゃなども野菜ですが糖質が多いので先に食べる料理には適しません。

【野菜のあとで...】

野菜を先に食べる事で結果的に野菜の量が増え、主菜の食べすぎ防止につながります。



※血糖値を上げるからといって極端に主食の少ないバランスの欠いた食事は生活習慣病の予防にはなりません。

主食、主菜、副菜をそろえることを基本としましょう。

【ポイント2】 ゆっくりよく噛んで食べる



よく噛んで食べることで栄養素が少しずつ腸に送られることになり糖の吸収がゆるやかになります。また同じ食品でも液体より固体の方が消化吸收は遅いので果物ならジュースよりそのまま食べる方が血糖値の上昇はゆるやかに抑えられます。

【ポイント3】 糖質の多い食品には食物繊維の量を増やす



例えば、ご飯には食物繊維の多い食材を混ぜる。(きのこご飯やひじきご飯など)または麦や雑穀を混ぜて炊く、白い精白米ではなく五分づき、七分づき米にするなど。その他、いも類、かぼちゃなどのおかずなら海藻やきのこ、他の野菜を組み合わせると食物繊維が増え、血糖の上昇を抑えることができます。

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の指示を守ってください。



～作ってみよう! 食事の前半に食べるおかず～

ワカメとまいたけの酢味噌和え

材料(2人分)

まいたけ	50g	A	ミックス味噌	大さじ 1/2
カットワカメ	5g		砂糖	小さじ 1
青ねぎ	70g		みりん	小さじ 1
			酢	小さじ 1/2
			すりごま	小さじ 1

作り方

- 1 まいたけはサッと汚れを取り除き、食べやすく裂いてグリルかオーブンで香ばしく焼く。ワカメは水で戻す。
- 2 青ねぎは根元を切り除き、茹でて水にとり、2～3cmの長さに切る。同じ湯でワカメもサッとゆでて水気をきる。
- 3 Aを合わせて①②と和える。

1人分の栄養価

49kcal / たんぱく質 2.7g / 脂質 1.4g / 塩分 1.0g



こんにゃくと生姜の炒り煮

材料(2人分)

こんにゃく	70g	A	しょうゆ	小さじ 2
人参	30g		砂糖	小さじ 1/2
玉ねぎ	50g		みりん	小さじ 1
生姜	10g		酒	小さじ 2
ごま油	小さじ 1/2			

作り方

- 1こんにゃく、人参は共に同じくらいの乱切りにし、茹でる。
- 2玉ねぎは厚めのスライス、生姜は千切りにする。
- 3フライパンにごま油を熱し、①②をよく炒め、Aを加えて汁気が無くなるまで炒め煮にする。

1人分の栄養価

49kcal / たんぱく質 0.9g / 脂質 1.1g / 塩分 0.9g



テーマ『地元でとれる食材を使った料理』



ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマ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12日(火)、16日(土)、22日(金)、28日(木) 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1日号に掲載

伊勢市のホームページでバックナンバーも見ることができます

⇒ <http://www.city.ise.mie.jp> 「くらしのガイド」 - 「健康」 - 「低カロリー・バランス食レシピ」