



食べ方を工夫して血糖値を上げない食生活を！

伊勢市の平成25年度の特定健診の結果では23.5%の方が血糖値が高め(空腹時血糖値100mg/dℓ以上)という結果でした。食生活や運動などの生活習慣を振り返り、血糖値を上げない生活を心がけましょう。

◇血糖値を上げない食事のポイント

ポイント

① 「食事のタイミング」 1日3食規則正しく食べる

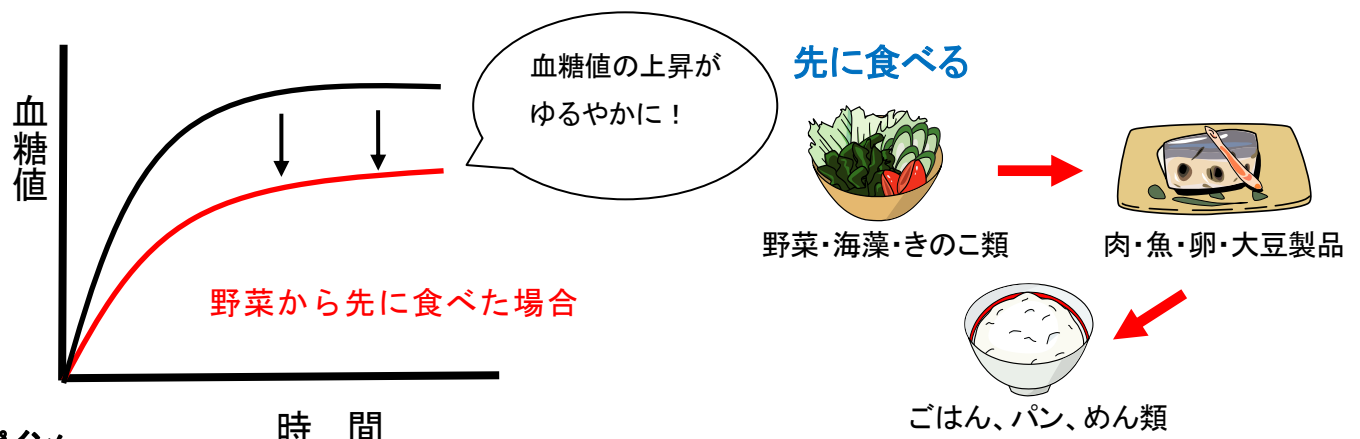
朝、昼、夕の3食を規則正しく食べましょう。食事を抜いて一度にたくさん食べると血糖値が急に上がってしまいます。食後に上がった血糖値を次の食事までに下げておくには、一定の時間をおくことも大切です。

ポイント

② 「食べる順番」 野菜から先に食べる

食事の最初に食物繊維の多い野菜、海藻、きのこなどを食べると、体内で食物繊維が糖質の分解や吸収を遅らせるので血糖値の上昇がゆるやかになります。

※糖質の多い野菜や芋類は、先に食べる副菜には適しません。



ポイント

③ 「食べ方」 ゆっくりよく噛んで食べる

早食いをすると糖が一度に吸収され、血糖値が急に上がってしまいます。よく噛んでゆっくり食べると満腹感が増すので、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

糖質を気にして主食を減らしすぎると、おかずの量が増え、たんぱく質や脂質が多くなりがちです。主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

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。





家庭で作ってみよう！肥満予防のおすすめレシピ

食物繊維たっぷり！血糖値を上げにくいおかず



中村美津子さんのレシピ

なすとトマトのバンバンジー 材料 (2人分)

ささみ	100g	ドレッシング	
酒	大さじ1	すりゴマ	大さじ2
塩	小さじ1/8	砂糖	大さじ1/2
コショウ	少々	しょうゆ	小さじ1・1/2
なす	2本	オイスターソース	小さじ1/2
トマト	1個	ささみの酒	小さじ1



主菜にも
たっぷり
野菜を使用

作り方

- 1 ささみは、酒と塩、コショウをふって耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで2分くらい加熱する。粗熱が取れたら、適当な大きさに割いておく。
※ささみを加熱した時の酒は、ドレッシングに使うため残しておく。
- 2 なすは、皮をむいて耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで4分くらい加熱する。粗熱が取れたら、適当な大きさに切る。
- 3 トマトは、湯むきして薄くスライスする。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜておく。
- 5 1、2、3を皿に盛り付けて、ドレッシングをかける。

1人分の栄養価

172kcal / たんぱく質 15.3g / 脂質 5.5g / 塩分 1.4g

楠木 裕子さんのレシピ

レタスのゴマ和え 材料 (2人分)

レタス	1/2玉	A	酢	大さじ1
塩	小さじ1/10		ゴマ油	小さじ1
にんじん	20g		すり白ゴマ	大さじ1
昆布茶	小さじ1			



たくさん
レタスが
とれる1品

作り方

- 1 レタスを食べやすい大きさにちぎり、塩をふってしばらくおく。にんじんは細い千切りにする。
- 2 レタスを軽くしぼって、水気をきる。
- 3 2を昆布茶で和え、Aを加え混ぜる。
- 4 器に3を盛り付け、にんじんを飾る。

1人分の栄養価

45kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 3.2g / 塩分 1.3g

おすすめレシピ随時募集中!!

レシピ(材料、作り方)に氏名、連絡先をご記入のうえ、健康課窓口または郵送、Emailにて送付してください。応募書式は自由です。E-mail: ise-hset@city.ise.mie.jp



テーマ 『夏の疲れを癒す料理』

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: 8月11日(火)、20日(木)、21日(金)、22日(土) 9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載

