



血糖値を上げにくくする食事術

健診などで血糖値が高めと言われた人は放置せず、生活習慣や食生活の改善に取り組むことが糖尿病の予防につながります。

栄養バランスと食事量に注意して、血糖値を上手にコントロールしましょう。

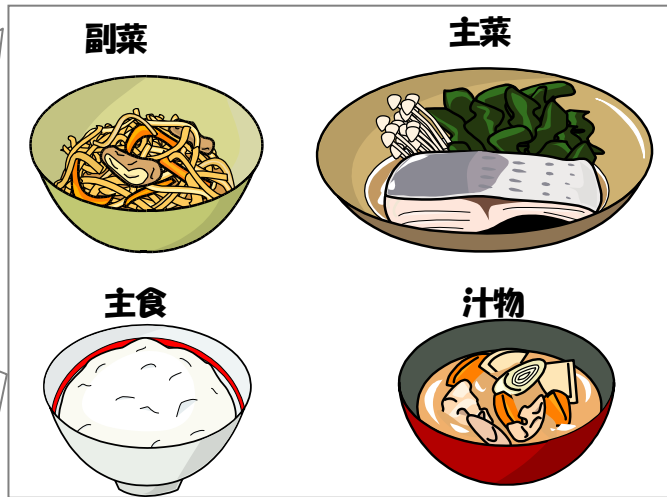
<主食+主菜+副菜2品(または1品+汁物)のスタイルがおすすめ>

副菜で野菜をたっぷり

食物繊維が豊富な野菜のおかずを、よく噛んでゆっくり食べると食べすぎを予防できます。海藻やきのこも取り入れましょう。

主食で約半分のカロリーを

糖質を気にして主食を制限すると、たんぱく質や脂質のとりすぎにつながります。約500kcal(1食)の場合、茶碗に軽く1杯(140~150g程度)が目安です。



主菜+野菜を付け合せる

肉、魚、卵、大豆製品をメインにしたおかに野菜やきのこを組み合わせると低カロリーでボリュームアップ!

汁物は具たくさんに

汁物をつけるときは野菜を使って具たくさんにすると食物繊維がとれ、副菜と同じ役目になります。塩分控えめを心がけて。

<食後の血糖上昇をゆるやかにするポイント>

ポイント1

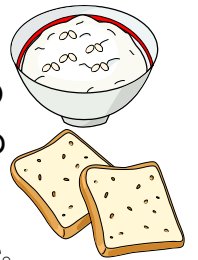
食べる順番を意識する

食事の最初に野菜を食べると、食物繊維が先に体内に入ることによって、糖質の吸収や分解が遅くなり、急激な血糖値の上昇をおさえることができます。ただし、れんこんやかぼちゃ、さつまいもやじゃがいもなど糖質の多い野菜や芋類は、先に食べる料理には適しません。糖質が少ない野菜やきのこ、海藻から食べると効果的です。

ポイント2

主食の種類を選ぶ

同量のごはんでも白米より食物繊維が多い五分づき米や七分づき米に変えたり、麦や雑穀を混ぜて炊いたりすると、糖質の吸収されるスピードが遅くなり、血糖値の急激な上昇をおさえられます。パンの場合は胚芽パンやライ麦パンなどがおすすめです。



※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。

テーマ「おもてなし料理」 ヘルスメイト料理講習会 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: 10月11日(火)、12日(水)、15日(土)、19日(水)、20日(木)、21日(金) 9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 700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 10月1日号に掲載

家庭で作ってみよう！ 血糖値の上昇を予防する料理（1食分の例）

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画



帆立ときのこのかば焼き丼

低カロリーのきのこを使って風味&ボリュームアップ！

材料(2人分)

エリンギ	1~2本	A	しょうゆ	大さじ1
椎茸	2枚		酒	大さじ1
しめじ	40g		砂糖	大さじ1
帆立貝柱	4個		みりん	大さじ1
ご飯	300g		だし汁	大さじ2
刻みのり	適宜			

作り方

- エリンギは長さを半分に切って5~6mm 厚さに切る。椎茸としめじは石づきを取って、椎茸は2つにさく。しめじは2~3本に分ける。
- A の調味料を合わせる。帆立ときのこをぐらせ、焼き網(魚焼きグリルでも可)にのせて、両面を香ばしく焼く。
- 鍋に残りの A を弱火で煮立て、少し煮詰まってきたら火を止める。
- 器にご飯を盛り、2をのせて3のタレを回しかけ刻みのりを飾る。

1人分の栄養価

337kcal / たんぱく質 9.9g / 脂質 0.8g / 塩分 1.4g

わかめスープ

材料(2人分)

乾燥わかめ	2g	A		
玉ねぎ	1/5個(40g)		塩	小さじ1/8
にんじん	1枚(10g)		コショウ	少々
水	1カップ半		酒	小さじ1/2
鶏がら			ごま油	小さじ1/2
スープの素	小さじ1/2			

作り方

- わかめは水で戻し、水気をきって器に盛っておく。
- 玉ねぎは薄くスライスし、にんじんはせん切りにする。
- 鍋に水とスープの素を入れて煮立たせ、2を入れて中火で煮る。Aを加え、1の器に盛る。

1人分の栄養価

23kcal / たんぱく質 0.6g / 脂質 1.0g / 塩分 0.5g

※
今月のレシピは食生活改善推進員さんが考案しました。

※食を通じて健康づくり・食育を担うボランティアです



キャベツと油揚げのみそ炒め

材料(2人分)fc

鶏もも肉	80g	A		
キャベツ	1/8個(160g)		おろししょうが	小さじ1
油揚げ	1枚(30g)		みそ	大さじ1/2
塩	小さじ1/8		はちみつ	小さじ1

作り方

- 鶏もも肉は細切りにする。キャベツはざく切り、油揚げは短冊切りにする。Aを混ぜ合わせる。
- テフロン加工のフライパンに鶏肉を入れ、弱めの中火で皮の部分がカリッとなるまで焼く。キャベツを加えて塩をふり、キャベツが軽くしんなりしたら、いったん取り出す。
- 2のフライパンに油揚げを入れて中火にかけ、Aを入れ、全体にからめながら炒める。
- 3に2を戻し入れ、ざっと炒め合わせる。

1人分の栄養価

157kcal / たんぱく質 10.0g / 脂質 9.4g / 塩分 1.0g

◇1食分の栄養価(3品)

517kcal / たんぱく質 20.5g / 脂質 11.2g / 塩分 2.9g / 野菜摂取量 約 105g

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせてみましょう

