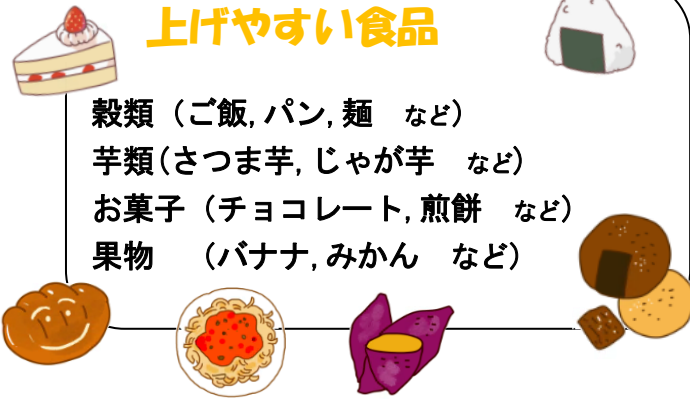




# 血糖値を上げにくい食事

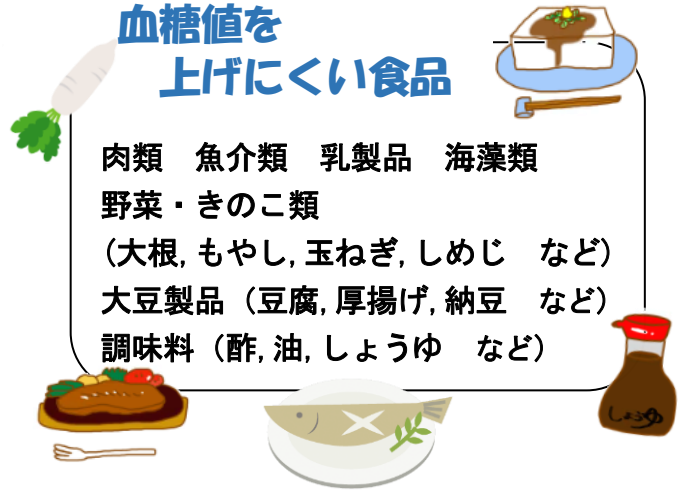
血糖とは、血液中のグルコース（ブドウ糖）のことで食事をする度に上昇し、健康な人であれば2時間程で正常な値にもどります。この血糖値を上げすぎず、上手にコントロールすることが糖尿病を予防し健康維持に繋がります。

## 血糖値を上げやすい食品

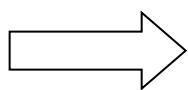


穀類（ご飯、パン、麺 など）  
芋類（さつまいも、じゃがいも など）  
お菓子（チョコレート、煎餅 など）  
果物（バナナ、みかん など）

## 血糖値を上げにくい食品



肉類 魚介類 乳製品 海藻類  
野菜・きのこ類  
（大根、もやし、玉ねぎ、しめじ など）  
大豆製品（豆腐、厚揚げ、納豆 など）  
調味料（酢、油、しょうゆ など）



炭水化物の量によって血糖値は左右されます。

主食として食べているものには炭水化物が多く含まれ、血糖値が上がりやすいものが多いです。**カロリーは血糖には関係ありません！！**

## 血糖値を上げにくい食事のポイント

### ① 1日3食規則正しく食べる

食事を抜いて一度にたくさん食べると、糖が一気に吸収されて血糖値が急に上がってしまいます。3食きちんと食べましょう。また食後に上がった血糖値を次の食事までに下げるためには、一定の時間をおくことも大切です。間食は時間と回数を決めて、だらだらと食べすぎないように注意しましょう。

### ② 食べる順番に気をつける

食事の最初に食物繊維の多い野菜やきのこなどを食べると、体内で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（とうもろこし、南瓜、れんこんなど）や芋類は、先に食べる副菜には適しません。

### ③ よく噛んでゆっくり食べる

早食いをすると糖が一気に吸収されて、血糖値が急に上がってしまいます。一方よく噛んでゆっくり食べると糖が緩やかに吸収されるとともに満腹感が増すので、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

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に相談してください。

## ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「ささと作ってバランス満点！血糖改善料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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：6月11日(火)、13日(木)、21日(金)

9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：350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6月1日号に掲載



# 家庭で作ってみよう！ 血糖値を上げにくいレシピ

## 『ひじきとトマトの煮物』

### 材料 (2人分)

A	乾燥ひじき	6g	だし汁	75ml
	大豆	70g	砂糖	大さじ1杯
	あげ	1枚	しょうゆ	大さじ1杯
	トマト	1/2個	酒	大さじ1/2杯

### 作り方

1. ひじきは水でもどしておく。あげは油抜きをして細く切る。トマトは乱切りにしておく。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰し始めたらAを加える。
3. 再び沸騰し始めたら調味料を加え中火で15分ほど煮る。
4. トマトを加え、さっと火を通したら完成。

### 1人分の栄養価

107kcal / たんぱく質 6.7g / 脂質 3.7g  
炭水化物 12.9g / 塩分 1.4g



普段からよく食べるひじきの変わり種レシピです。トマトの酸味でさっぱりと食べやすくなります。また、ひじきや大豆には糖質の吸収を緩やかにする食物繊維が豊富に含まれています。

## 『セロリのサラダ』

### 材料 (2人分)

セロリ	85g	マヨネーズ	大さじ1
きゅうり	45g	塩	ひとつまみ
ツナ	1/2缶	こしょう	少々

\*ひとつまみ(指2本でつまむ): 約0.2g

### 作り方

1. セロリときゅうりは千切りにして水にさらす。
2. ツナの油はよくきっておく。
3. 野菜の水気をよくきり、ボールですべての材料を混ぜ合わせる。

### 1人分の栄養価

99kcal / たんぱく質 3.1g / 脂質 8.6g / 炭水化物 2.5g / 塩分 0.4g



セロリは独特の香りが強く、好みの分かれる野菜ですが6月頃からが旬で美味しく食べられます。茎だけでなく葉まで一緒に食べましょう。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表2015年版をもとに算出しました。



～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)を組み合わせましょう

～6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435



バックナンバーはこちらから↑