

上手に血糖値をコントロールする 『おやつを食べ方・選び方』

おやつを毎日の楽しみにしている方は多いのではないのでしょうか。適切に楽しめば問題ありませんが、食べ過ぎは血糖値のバランスが崩れてしまいます。上手に選んでコントロールしましょう。

おやつに含まれる『糖質』



糖質は、体の中で分解されてブドウ糖になり血液の中に取り込まれて、全身へ運ばれます。

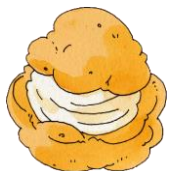
→ この血液中のブドウ糖の濃度を**血糖値**といいます。食べ物を食べると必ず血糖値は上がりますが、糖質が多いほど高くなります。

☆**食べた後に血糖値が急激に上がらないようなおやつの選び方が、糖尿病などの病気を防ぐためには大切です。**

おやつの選び方

◎糖質の多いものを確認しましょう！

シュークリーム (1個:約60g) 糖質→約15.4g	レアチーズケーキ (1切れ:約100g) 糖質→約22.1g	ベイクドチーズケーキ (1切れ:約100g) 糖質→約23.3g	ガトーショコラ (1切れ:約100g) 糖質→約37.0g	ショートケーキ (1切れ:約100g) 糖質→約43.6g
-----------------------------------	--------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------



*レアは小麦粉を使わないので、ベイクドよりも糖質は少ないです。タルトやクッキー生地の少ないものを選びましょう。

*生地やクリームには、小麦粉や砂糖がたっぷりと使われています。生地はふわっと軽そうで、クリームや果物が少ないものを選びましょう。

❁ポイント!!

- ・小麦粉や砂糖が少ないものを選ぶ…材料を考えてみましょう。
- ・小さいものを選ぶ…単純に食べる量を減らしましょう。
- ・食物繊維を一緒にとる…糖質がゆっくりと吸収されます。
- ・規則正しく食べる…時間と量を決めましょう。



注意 糖質が少ない＝カロリーが低いわけではありません。

低糖質でも、脂質が多ければカロリーは高くなります。糖質と一緒に、カロリーにも気を付けながら食べましょう！

～6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

*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。



低カロリー・バランス食レシピNo.159

家庭で作ってみよう!

糖質控えめおやつレシピ



健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

フルーツアイスクャンディー

材料(2人分)

飲むヨーグルト	大さじ4	フルーツ	100g
ゼラチン	1g	キウイ	30g
熱湯	大さじ1	ブルーベリー	10g
		例) パイナップル	30g
		黄桃(缶詰)	30g



作り方

- ① フルーツは好みの大きさに切って水気をふきとり、アイスクャンディーの型に詰めておく。
- ② ゼラチンに熱湯を加えて溶かし、ヨーグルトに加えてよく混ぜる。
- ③ ①に流しいれ、棒を刺す。
- ④ 冷凍庫で3～5時間程冷やし固める。

1人分の栄養価

エネルギー52kcal / たんぱく質 1.6g
脂質 0.2g / 炭水化物 11.4g / 塩分 0.0g

アイスクャンディーの型は100円均一などで売られていますが、無ければ製氷機や紙コップで代用できます。果物は何でもOK! おうちにある果物を使って作ってみましょう。



おからのチョコレートケーキ

材料(15cm丸形1台:8食分)

生おから	100g	牛乳	100cc
ミルクココア	40g	卵	2個
ベーキングパウダー	8g	オリーブオイル	大さじ1
		くるみ	20g

作り方

- ① ボールにくるみ以外の材料を全て入れて混ぜる。
- ② クッキングシートを敷いた型に流し入れ、くるみをちらす。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで30分程焼く。
* 竹串を刺して、生地がくっつかなければOK
- ④ しっかりと冷まして、型から外し、8等分に切る。

1切分の栄養価

エネルギー94kcal / たんぱく質 3.4g
脂質 5.8g / 炭水化物 7.0g / 塩分 0.3g

おからには食物繊維が豊富に含まれており、低糖質な食材です。混ぜて焼くだけでとっても簡単! しっとり美味しくいくらでも食べられそうですが、食べ過ぎないように。先に切り分け1切れにしておきましょう。

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

《バックナンバーは伊勢市のHPを 検索  》

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