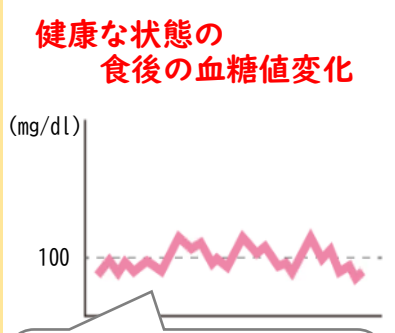




早めに取り組む

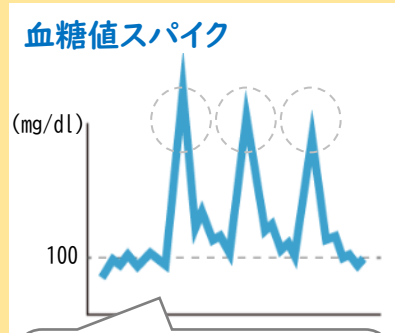
『血糖値対策』

⚠️ 食後の高血糖「血糖値スパイク」に要注意



“ゆるやかな変動”

通常、食事をとると血糖値はゆるやかに上がり、その後ゆるやかに下がる。



“大きな変動”

食事をとると血糖値は急激に上がる。空腹時血糖が正常な人にも見られる。

血糖値の急激な変動は、健康な人が糖尿病になるリスクを高める可能性があるといわれるようになってきました。また、血管にも大きな負担がかかるため、動脈硬化を引き起こしやすくなります。

食事バランスを整え、血糖値の変動をゆるやかにしましょう。

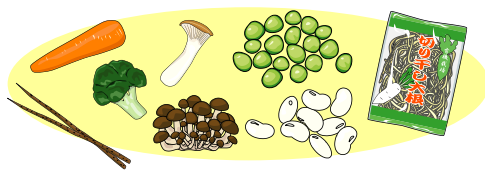
⚠️ 血糖値の上昇をゆるやかにする食生活のポイント

◆主食だけの食事をしない



主食に多く含まれる糖質は吸収が速いので、血糖値を上げやすい栄養素です。そのため“おにぎりだけ”や“うどんだけ”など、主食だけの食事は“血糖値スパイク”を起こしやすくなります。主食・主菜・副菜を揃えることを目標に、バランスのよい食事を心がけましょう！

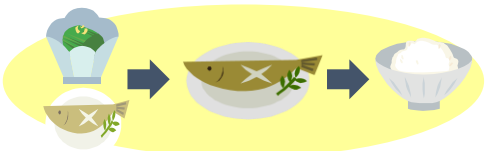
◆食物繊維を積極的にとる



食物繊維は食後の血糖値の上昇を抑制する効果があります。日本人は不足傾向にありますので、意識してとりましょう。

おすすめ食材：野菜類・きのこ類・豆類・乾物類

◆食べる順番を意識する



副菜→主菜→主食の順で食べましょう。食物繊維が豊富な副菜、消化に時間のかかるたんぱく質や脂質を多く含む主菜の順で食べると、後から食べるご飯などの糖質の分解や吸収がゆっくりになります。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、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「早めの血糖対策料理・いぼらまんじゅう」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会で「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： 令和3年6月15日(火)、17日(木)、26日(土) 9時30分～12時30分 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6月1日号に掲載

野菜もたっぷり食べられる献立です!血糖値をゆるやかに上げるため、付け合わせや胡麻和え、卵炒めを先に食べましょう。

揚げない

『かつおの竜田揚げ』



1人分の栄養価
エネルギー219kcal
たんぱく質21.9g / 脂質8.5g
炭水化物11.0g / 塩分1.3g

材料(2人分)

かつお(刺身)	160g	《付け合わせ》	
塩	ふたつまみ	リーフレタス	20g
片栗粉	小さじ1	紫玉ねぎ	20g
A	減塩しょうゆ	レモン汁	小さじ2
	酒	減塩しょうゆ	小さじ1
	みりん	B 砂糖	小さじ1
	おろし生姜	こしょう	少々
油	大さじ1	オリーブ油	小さじ1

- ① かつおに塩を振って10分程おき、ペーパータオルで余分な水分を取る。
- ② ①に熱湯をかけて臭み抜きをしたら、冷水につけて身をしめる。粗熱が取れたらペーパータオルで水気を拭き取る。
- ③ Aを合わせてビニール袋に入れ、②も入れて15分程冷蔵庫で寝かせて下味をつける。
※漬け汁は残しておく。
- ④ ③に片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ 油を熱したフライパンで両面こんがりとし、色づくまで焼く。漬け汁を加えて煮絡める。
- ⑥ リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ⑦ Bを混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に盛りつけ、付け合わせに⑦をかける。

献立【例】

- ・ごはん ・かつおの竜田揚げ
- ・いんげんの胡麻和え ・トマトの卵炒め



『トマトの卵炒め』



1人分の栄養価
エネルギー59kcal
たんぱく質2.6g / 脂質3.4g
炭水化物6.1g / 塩分0.7g

材料(2人分)

卵	1/2個
きくらげ(乾)	6g
トマト	140g
こねぎ	4g
鶏がらスープの素	1g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ① きくらげは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは一口大に切る。
- ③ こねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、きくらげとトマトをさっと炒め、調味料を入れて炒め合わせる。
- ⑤ 溶き卵を流し入れて、炒め合わせる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、こねぎを散らす。



～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

▽バックナンバーはこちら

