

血糖値を上手にコントロールする

炭水化物の一種である“糖質”をとることで、血糖値が上がります。この糖質は、私たちが生きていく上で必要な栄養素ですが、とり過ぎると病気に繋がることもあります。血糖値が高すぎる状態が続くことのないよう、上手にコントロールすることが大切です。

⚠️ 高血糖はなぜいけない??

＼こうなる前に対策を／

『高血糖』

血管内に必要以上の“糖”がある状態

糖尿病は

高血糖が慢性的に続く病気

『血管に負担』

毛細血管が傷つき、動脈硬化などが起きるが自覚症状は無いことが多い

『重篤な病気に』

心疾患・脳血管疾患・網膜症・腎症・神経障害など様々な病気に繋がる可能性がある



糖質を多く含む食材

『ごはん』



『めん』



『パン』



『いも類』



『菓子類』



『甘い飲み物』



上手なメニューの選び方

○血糖値を上げにくい食材を選ぶ

野菜・きのこ・海藻や酢・牛乳は血糖値の上昇をゆるやかにする食材です。

○糖質の多い食材は食べ過ぎに注意

糖質が多いと、血糖値が上がります。適量を心がけましょう。

○定食メニューを選ぶ

外食では、単品メニューに偏りがちです。バランスの良い食事を基本にしましょう。



上手な食べ方

○食べる順番に気をつける

食物繊維を豊富に含む野菜などを、糖質の多い食材より先に食べると、糖の吸収をゆるやかにします。

○よく噛んで食べる

ゆっくり食べることで、糖の吸収もゆるやかになります。

○間食は時間と量を決めて

間食は、無くすことが理想的ですが難しい場合は1日1回程度、時間を決めて200kcal以内を目安に食べましょう。

※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。

＼上手に使いたい／

『低カロリー甘味料』

砂糖と同じような甘さで、カロリー0や1/2といった“低カロリー甘味料”がスーパーや薬局で売られています。天然素材から作られているものも多くあり、手軽に糖質を減らすにはとても便利です。



ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「春色お弁当」

ヘルスマイト(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: 令和5年4月11日(火)・13日(木)・14日(金) 9時30分~13時00分頃 対象: 伊勢市民

参加費: 400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4月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No.193

家庭でつくってみよう！ 血糖調節レシピ

糖の吸収をゆるやかにする

しらたき入り「たけのこご飯」

【材料】 作りやすい分量

米	1 合
水	適量
しらたき	100g
たけのこ	160g
グリーンピース	50g
塩鮭	1 切
酒	小さじ 2
顆粒だし	小さじ 1

【作り方】

- ① 米は洗って水気をきる。
炊飯器に米と、1 合の目盛りまで水をいれて吸水させる。
- ② しらたきは、水気をきって細かくきざむ。
たけのこは、食べやすい大きさに切る。
- ③ 全ての材料を①へ入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら鮭の皮と骨を外し、ほぐしながら全体を混ぜる。

エネルギー

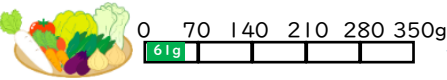
195
Kcal

【栄養価】 1/4 量

たんぱく質 9.3g/脂質 2.4g
炭水化物 35.7g/塩分 0.6g

糖質の多い米を減らして、しらたきを加えます。さらに、野菜でかさ増ししつつ、糖質の吸収をゆるやかにします。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約 1/6



糖質を抑えた

レンチン「プリン」

【材料】 2人分

卵	1 個
牛乳	150ml
低カロリー甘味料	大さじ 1

【作り方】

- ① ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② 耐熱の器に裏ごしながら、2 等分して流し入れる。
- ③ 電子レンジ(500w)で 1 分 30 秒程加熱する。
*1 個ずつ加熱する。電子レンジによって時間を調節する。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で 1 時間以上冷やす。

低カロリー甘味料を使うことで、糖質を抑えていますがしっかり甘味は感じられるので満足感があります。電子レンジで簡単に作ることができます！

エネルギー

81
Kcal

【栄養価】 1 人分

たんぱく質 5.5g/脂質 5.4g
炭水化物 8.7g/塩分 0.2g



～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

