

血糖値の急上昇を避ける食べ方



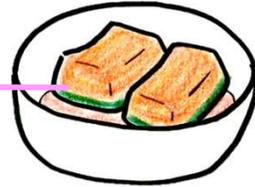
検診で血糖値が高いって指摘されました。
ご飯の量は気を付けていたつもりなんですけど…。
食生活のポイントが知りたいです。

血糖値を指摘された釧男さんのある日の夕食を例に見てみましょう。

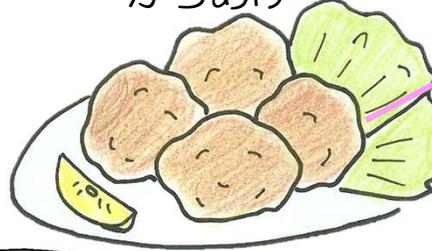
芋類や糖質の多い野菜は 主食の仲間

芋類やかぼちゃ、れんこんなどは糖質を多く含んでいます。それらのおかずを食べる時はご飯の量を調整しましょう。

かぼちゃの煮物

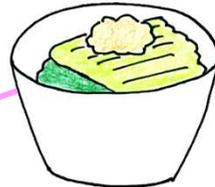


からあげ



野菜を最初に食べる

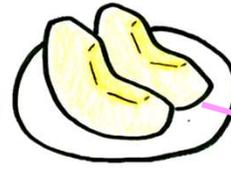
野菜に多く含まれている食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑えてくれる役割があります。野菜料理は毎食最初に食べるようにしましょう。



ほうれん草のお浸し



ご飯



りんご

油脂類の量に注意

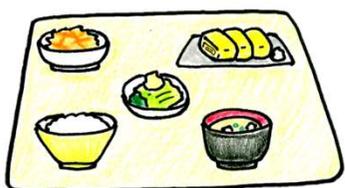
油脂類はとり過ぎると血糖値を下げづらくします。揚げ物を食べる日は他の料理の油を控えましょう。また、マヨネーズやドレッシングも油の仲間のため、とり過ぎは注意しましょう。

果物の量に注意

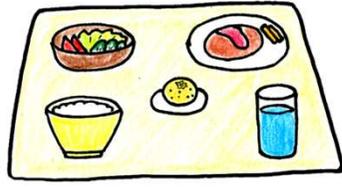
果物は糖質が多く含まれており、食べる量が多いと血糖値が上がりやすくなります。1日あたり、りんごなら1/2個が目安の量になります。

<その他、食事のポイント>

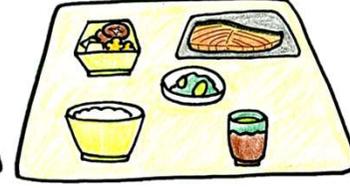
❁1日3食、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしましょう。



朝



昼



夕

❁よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。



よく噛むことで血糖値の上昇が緩やかになります。また、食べ過ぎを防ぐことができます。

※疾病によって避けた方がよい食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

食物繊維ってどんなもの？



←過去のリーフレットは
こちらからご覧になれます



食物繊維の効果

- ・果実類、いも類、野菜類、根菜類、海藻類は**コレステロールの吸収を抑えます**。
- ・大豆、きのこ類、穀類などは腸の働きを活発にし、**排便を促進させる効果があり、便秘予防に繋がります**。

-レシピ紹介-

イワシの味噌煮缶の炒め物



栄養価(1人分):エネルギー211kcal、食物繊維総量 2.6g

小松菜と人参のくるみ和え



栄養価(1人分):エネルギー92kcal、食物繊維総量 2.1g

レタスとわかめのスープ



栄養価(1人分):エネルギー111kcal、食物繊維総量 0.4g

巢ごもり卵



栄養価(1人分):エネルギー70kcal、食物繊維総量 0.7g

材料/2人分

- いわしの味噌煮缶……1缶
- ぶなしめじ……1/2株
- なす……2本
- 穀物酢……小さじ2/3
- 油……小さじ2/3
- しそ……1枚

〈作り方〉

- ①ぶなしめじは石づきを切り、ほぐす。なすは半月切りにする。
- ②フライパンに油を引き、なすとしめじをいれ、なすが柔らかくなるまで炒める。
- ③いわしの味噌煮缶の汁を入れ、ふたをして1分間、煮る。
- ④缶詰の身の部分をいれ、軽く混ぜ、酢を入れる。
- ⑤しそを千切りにし、盛り付けて完成。

しめじは食物繊維が豊富です。
いわし缶で簡単に味付けができます。

材料/2人分

- 小松菜……2束
- にんじん……20g
- くるみ……10粒程度
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ1

〈作り方〉

- ①小松菜を3cmのざく切りにし、お湯で茎が柔らかくなるまで茹でる。水にさらし、水気をきる。
- ②にんじんは皮をむいて、1~2mmの短冊切りにし柔らかくなるまで茹でる。水にさらし、水気をきる。
- ③くるみは包丁で粗く刻む。
- ④水気をきった野菜としょうゆ・砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤野菜とくるみを混ぜ合わせたら完成。

くるみは他の種実類に比べて糖質が少ないので、血糖値の上昇が穏やかです。

材料/2人分

- レタス……1枚
- カットわかめ……1g
- ミックスビーンズ……15粒程度
- 水……300ml
- 鶏がらスープの素……適量
- 塩……少々

〈作り方〉

- ①カットわかめを水で戻す。
- ②レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ③わかめ、レタス、ミックスビーンズ、水、鶏がらスープの素を小さめの鍋に入れて中火で3分加熱する。
- ③味を確認しながら食塩を加えて完成。

☆鶏がらスープの素や塩を入れすぎると塩分の摂りすぎに繋がるため注意!

簡単かつ短時間で作れるので+1品などで作ってみてください。

材料/2人分

- キャベツ……4枚
- 薄切りベーコン……3枚
- 卵(Mサイズ)……2個
- 塩……少々
- 粗挽き黒こしょう……少々

〈作り方〉

- ①キャベツを千切りにする。
- ②耐熱皿に半量のキャベツと短冊切りにしたベーコンを重ねる。
- ③残りのキャベツ、ベーコンを乗せる。中央にくぼみをつくり、卵を割り入れる。
- ④アルミホイルをかけて、オーブントースターで卵に火が通るまで、約10分焼く。
※加熱時間は1人分の目安
- ⑤仕上げに塩とこしょうを散らして完成。

☆塩を散らし過ぎると塩分の摂りすぎに繋がるため注意!

オーブントースターを使うので、洗い物が少なく忙しい朝でもおすすめです。