

## 甘いもの好きの血糖対策

血糖値の上昇に大きく影響する糖質。甘いものは基本的に糖質が多く、血糖値を急上昇させてしまいます。血糖値が気になるけれど、甘いものが食べたいと思う方は少なくないのではないのでしょうか。少しでも血糖値の上昇を抑える間食の選び方、食べ方をご紹介します。

### 血糖値の上昇をゆるやかにする間食の「選び方」



#### 糖質量が少なく、小さいサイズや小分けのものを選ぶ

糖質は、食後速やかにブドウ糖に変換されるので、血糖上昇に最も大きく影響するため、糖質量の少ないものを選びましょう。

どんなおやつでも食べすぎを防ぐために、小さいものや小分けになっているものを選びましょう。

クリームが少量のもの、シフォンケーキなどのふわふわした生地のもは、比較的糖質量が少な目です。

#### 栄養成分表示をチェックしてカロリーが低いものを選ぶ

カロリーと糖質量の記載があるものは確認し、なるべく低いものを選びましょう。

間食は200kcal以内を目安にしましょう。



### 血糖値の上昇をゆるやかにする間食の「食べ方」



#### 食べる時間は午前中や昼間に

間食は寝る前を避けて、エネルギーを消費しやすい午前中や昼間、運動前に食べるようにしましょう。

#### 少しずつゆっくり時間をかけて食べる

少しずつ食べることによって満足感を高め、食後の血糖値の急上昇を抑えることができます。

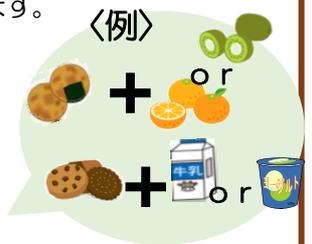
無糖の温かい飲み物と一緒にとると満足感が高まります。

#### 酸味のある果物や乳製品と組み合わせる

果物に含まれる酸味は糖質の消化を遅らせて、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。

酸味の少ないスイカやメロンなどの果物は血糖値を上げやすいので注意しましょう。

牛乳・乳製品、食物繊維の多い食品をプラスすることで血糖値を上げにくくすることができます。



#### 甘い飲み物にも注意

液体は吸収が早く、血糖値を急激に上げるのでお茶や無糖の飲み物を選びましょう。



※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「もっと元気にイキイキ、健康長寿のための食事術」

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:7月10日(火)、14日(土)、19日(木)、20日(金)

9時30分~13時 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7月1日号に掲載



# 家庭で作ってみよう! 甘いもの好きの血糖対策レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画



## オレンジのヨーグルトレアチーズ



血糖値を上げにくくするために  
オレンジとヨーグルトをプラス。

### 1個分の栄養価

112kcal /たんぱく質 4.1g/脂質 5.9g/  
炭水化物 10.7g/塩分 0.2g

### 材料(カップ 5 個分)

クリームチーズ	100g	粉ゼラチン	8g
プレーンヨーグルト (低脂肪)	200g	マーマレードジャム	50g
オレンジ	1 個		

### 作り方

- 1 クリームチーズは常温に戻す。
- 2 オレンジは横半分に切り、スプーンで果肉をくりぬき果肉と果汁に分ける。果肉は粗くほぐす。果汁にゼラチンを振り入れてふやかす、湯せんで溶かす。
- 3 ボウルにクリームチーズを入れ、泡だて器でよく練り混ぜ、マーマレードジャムとヨーグルトを順に加えて、その都度よく混ぜる。
- 4 2のゼラチン液を加えてよく混ぜ、果肉を加えてざっくり混ぜる。
- 5 容器に流し入れ、表面を平らにならし、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。



## ラムレーズンおからパウンド



小麦粉を使わずおからパウダーを  
使うことで低糖質に。

### 材料(18cm 型 1 本分)

おからパウダー	50g	卵	2 個
ベーキングパウダー	小さじ 1	生クリーム	50ml
黒砂糖	50g	ラムレーズン	大さじ 3
調整豆乳	150ml		

### 作り方

- 1 オーブンを 180℃に予熱しておく。
- 2 材料をすべて混ぜ合わせる。
- 3 パウンドケーキ型に入れ、ゴムベラで表面をならす。
- 4 オーブンで 35 分焼く。

### 1/8個分の栄養価

129kcal /たんぱく質 4.2g/脂質 5.3g/  
炭水化物 13.2g/塩分 0.2g



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。

バックナンバーはこちらから



～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)を組み合わせてみましょう

