

## 血糖値対策 糖質オフ

血管内に必要以上に“糖”がある状態が“高血糖”です。この状態が長く続くと血管に負担がかかり、重篤な病気に繋がる可能性があるため、血糖値を上げる“糖質”をとりすぎないように上手に対策をする必要があります。

### ポイント★上手に置きかえる

炭水化物(糖質)を多く含む食材を食べると、血糖値が急激に上がるので食べ過ぎに注意が必要です。

糖質の多い食材	糖質オフ	工夫やおすすめ食材 【例】
 ご飯/炭水化物 55.7g (茶碗1杯)		カリフラワーやしらたきを細かく切って、混ぜて炊く
 めん類/炭水化物 54.7g (1杯)		春雨・しらたき/野菜をたっぷり入れて、麺を減らす
 パン/炭水化物 27.8g (食パン1枚)		低糖質パン/あげや高野豆腐をトースターでカリッと焼く
 菓子類/炭水化物 42.3g (ショートケーキ1ヶ)		ナッツ類・果物・寒天ゼリー・おからケーキ
 ジュース/炭水化物 23.6g (りんご1杯)		お茶・豆乳・牛乳・無糖コーヒー・無糖紅茶

 食べる量を少し減らしたり、糖質オフの商品を購入するのも手軽な方法です！

### ポイント★上手に食べる

血糖値が急激に上がらないような食べ方をしましょう。

#### ・食べる順番に注意



“ベジファースト”という言葉を知っていますか？食物繊維を豊富に含む野菜やきのこなど(副菜)を最初に食べ、その後主菜、最後に糖質を多く含む主食の順で食べることで、糖の吸収がゆるやかになります。

#### ・ゆっくり食べる



ゆっくりよく噛んで食べることで、糖の吸収がゆるやかになります。いつもよりプラス10回噛むことを意識して、時間をかけてゆっくりと食べましょう。

### ！ なにがとも“程々”が重要です

糖質を制限しすぎると、たんぱく質や脂質のとりすぎに繋がったり、長く続けられなかったりします。また“糖”は、脳の唯一のエネルギー源でもあります。糖質は意識しつつ極端に減らさず、主食・主菜・副菜をそろえて**バランス良く食べる**ことが基本です。



※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!!

ヘルスメイト(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も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

家庭でつくってみよう!

## 血糖値対策 糖質オフメニュー

### 担々麺風 はるさめ

### 炊飯器で簡単 おからチョコケーキ



炭水化物  
**39.6**  
g

**【栄養価】1食分**

エネルギー398kcal/たんぱく質 24.3g/脂質 17.9g/塩分 1.6g

**【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上**



0 70 140 210 280 350g

132.5g

1日の  
目標量の  
約2/5

**【材料】2人分**

鶏ミンチ	140g	はるさめ	60g
A オイスターソース	大さじ1	木綿豆腐	1/3丁
にんにく(おろし)	小さじ1	水	150ml
もやし	1/2袋	鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ1	B 味噌	小さじ1
なばな	60g	ごま	小さじ2
たけのこ(あく抜きしたもの)	60g	豆乳	200ml
にんじん	40g	ラー油	少々

**【作り方】**

〈具材を準備する〉

- ① フライパンにごま油を熱し、もやしをさっと炒める。
- ② もやしを取り出し、鶏ミンチを入れて炒める。火が通ったら、Aを加えて味をつける。鶏肉を取り出し、フライパンは洗わず置いておく。
- ③ なばなは根を切り、さっと茹でる。
- ④ たけのこににんじんを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 春雨を下茹でし、水気をきる。

〈スープを作る〉

- ⑥ ②のフライパンに水と⑤の具材を入れて火にかける。野菜が柔らかくなったら、豆腐を食べやすい大きさに手で崩して加える。Bを加えて溶かす。
- ⑦ 豆乳を加え、温まったら火を止める。(沸騰すると、分離するので注意)

〈盛り付け〉

- ⑧ 器に春雨を入れて、スープをかける。もやし、鶏ミンチ、なばなを乗せて、ラー油を垂らす。

麺を春雨に変えて糖質オフですが、具たくさんで満足感があります。



炭水化物  
**14.0**  
g

**【栄養価】1/8カット**

エネルギー137kcal/たんぱく質 4.6g/脂質 7.6g/塩分 0.2g

**【材料】8カット分**

生おから	150g
卵	2個
ミルクココア	25g
油	大さじ1
豆乳	80ml
ベーキングパウダー	小さじ1
薄力粉	30g
板チョコレート	80g

**【作り方】**

- ① 炊飯器にチョコレート以外の材料を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ② 周囲についた生地をゴムベラできれいに落とし、平らにする。
- ③ チョコレートを手で砕き、生地の上に散らす。
- ④ 炊飯ボタンを押す。
- ⑤ 炊飯が終わったら竹串を刺す。生地がくっつかなければ保温を消し、粗熱がとれたら取り出して冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べやすい大きさに切る。  
\*1食あたり、1/8カットが目分量。

砂糖や小麦粉の量を減らして糖質オフ！混ぜるだけで、簡単に出来上がります。おからには、食物繊維が豊富に含まれるので、糖質の吸収をゆるやかにする働きがあります。

**野菜 足りていますか？**

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡

