

血糖値を安定させる食事

食事で“糖質”をとると、消化されて血液中にとりこまれます。糖は脳や体を動かすエネルギーとして重要な働きをしますが、必要以上に血管内にあると“高血糖”状態になります。高血糖が続かないよう、血糖値を安定させることが大切です。

高血糖を放置すると、糖尿病を発症します

糖尿病を発症すると血管や神経を傷つけて動脈硬化などがすすみ、さらに放置すると合併症を引き起こします。そうなる前に、血糖値を安定させて予防する必要があります。

糖尿病の合併症

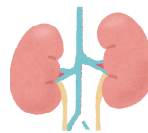
糖尿病網膜症

目にある網膜の血管が傷み、視力低下や出血、さらには失明することもある



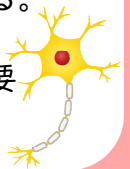
糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷み、腎不全になることもある。さらには、人工透析が必要になることもある



糖尿病性神経障害

末端の神経に異常が生じ、手足の痺れなどがおこる。進行すると、壊疽をおこし足の切断が必要な場合もある。



💡 食事で気を付けること

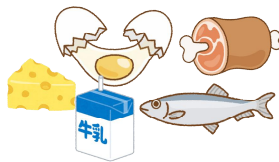
○血糖値を上げにくい食材を選ぶ

血糖値を上げにくい食材の例

食物繊維が多い食材
野菜・きのこ・海藻 など

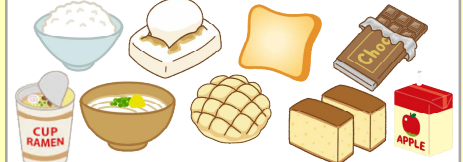


たんぱく質・脂質が多い食材
肉・魚・卵・乳製品 など

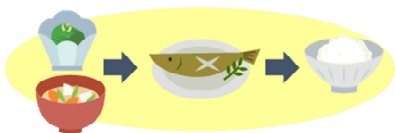


血糖値を上げやすい食材の例

糖質が多い食材
ご飯・麺・パン・菓子・甘い飲料 など



○食べる順番に気を付ける



“ベジファースト”という言葉聞いたことはありますか？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。

○よく噛んで食べる

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。

※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か、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》

低カロリー・バランス食レシピ No.217

家庭でつくってみよう！

血糖値対策 糖質オフメニュー

野菜たっぷり 八宝菜

作り方を動画でも公開しています！



塩分
1.4g

【栄養価】1食分

エネルギー201kcal/たんぱく質 15.6g/脂質 9.4g/炭水化物 17.1g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

195g

*きのこも含む

1日の
目標量の
約1/2

【材料】2人分

キャベツ	250g	油	小さじ1
にんじん	30g	ごま油	小さじ1/2
エリンギ	30g	減塩しょうゆ	小さじ1/2
白ねぎ	40g	A 酒	小さじ1
もやし	40g	おろししょうが	小さじ1
むきえび	40g	B 鶏がらスープの素	小さじ1/2
豚もも肉(薄切り)	60g	湯	200ml
うずら卵(水煮)	4個	めんつゆ	大さじ1
		片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは一口大に切る。にんじんとエリンギは短冊切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。えびは背ワタがあれば取り、洗って水気をふき取る。
- ② ボウルに豚肉とえびを入れてAを加えてもみ込む。
- ③ フライパンに半量の油を入れ、②を炒める。火が通ったら取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りの油を入れ、野菜を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、③を戻し入れ、Bとうずら卵を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

血糖値を上げにくい食材である野菜をたっぷり使っています。繊維も多いので、よく噛んで食べましょう。

きゅうりのザーサイ和え



塩分
0.5g

【栄養価】1食分

エネルギー38kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 2.7g/炭水化物 2.9g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

65g

1日の
目標量の
約1/5

【材料】2人分

きゅうり	1本
味付きザーサイ	30g
すりごま	大さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは千切りにして塩(分量外)でもみ、5分ほど置いたら水で洗い、水気をしっかりと絞る。
- ② ザーサイは粗いみじん切りにする。
- ③ ボウルに全ての材料を入れて和える。

ザーサイはコリコリした食感が特徴の、アブラナ科の野菜です。味付きで瓶に詰めて売られていることが多いです。野菜がメインなので、血糖値を上げにくいメニューです。

⚠️「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➡

