

血糖値を上げにくい食事

糖尿病の予防・改善には、血糖値をなるべく正常な値に近づける血糖コントロールが重要です。食材の選び方や食べ方を工夫することで、食後の血糖値の上昇を緩やかにすることができます。いつもの食事に少しの工夫で実践できる食事のコツを紹介します。

血糖値が上昇しにくい・上昇しやすい食材を知ろう

血糖値が 上昇しにくい 食材の例		血糖値が 上昇しやすい 食材の例
食物繊維が豊富な食材 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・大豆製品 など	糖質が多い食材 白米・麺・パン・菓子・甘い飲料 など
		

献立は主食・主菜・副菜を意識する

血糖コントロールの基本は1食で**主食(炭水化物)**・**主菜(たんぱく質)**・**副菜(食物繊維)**をそろえることです。栄養バランスが整い、血糖値が急上昇するのを防ぎます。

< 朝ごはんの手軽な献立例 >

<p>主食に主菜となるたんぱく質メニューを組み合わせる</p>  <p>主食</p>	+	 <p>主菜</p> <p>簡単な卵料理、納豆などの大豆製品、魚の缶詰、しらす、サラダチキン、乳製品など</p>	さらに	+	 <p>副菜</p> <p>前日の残りや作り置き、もずく酢などの海藻、生野菜(トマト、レタス、きゅうりなど)など</p>
--	---	--	-----	---	--

食べ方のコツ

コツ

① 食事のタイミング 1日3食規則正しく食べる

欠食で空腹時間が長すぎると次の食事で血糖値が急上昇します。食事の間隔はなるべく均等に。

コツ

② 食べる順番 炭水化物を最後に食べる

食物繊維やたんぱく質を多く含むものを先に食べて、最後にご飯などの炭水化物をとるようにしましょう。



コツ

③ 食べ方 ゆっくりよく噛んで食べる

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。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

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。

マ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！ 血糖値を上げにくいメニュー

しらたきのさっぱりチャプチェ風

とろとろ新たまねぎのスープ



塩分
1.2g

【栄養価】1食分

エネルギー182kcal/たんぱく質12.4g/脂質11.7g/炭水化物10.0g

【野菜摂取量】*目標1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

1日の
目標量の
1/5以上

【材料】2人分

しらたき	100g	ごま油	小さじ2
牛もも肉(薄切り)	100g	いりごま	小さじ1
しいたけ	30g	〔ポン酢	大さじ1・1/2
にんじん	50g	A 砂糖	小さじ1
ニラ	50g	鶏がらスープの素	小さじ1/2
たけのこ水煮	50g		

【作り方】

- しいたけ、にんじん、たけのこは細切り、ニラは4cmに切る。
- しらたきは4cmに切り、3分程茹でて水気を切る。
- Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油の半量(小さじ1)を入れて熱し、しらたきを中火でしっかりと炒め、皿に取り出す。
- 同じフライパンに残りのごま油(小さじ1)を熱し、牛肉を炒める。色が変わってきたら、しいたけ、にんじん、たけのこを加えて炒め合わせる。
- 野菜がしんなりとなってきたら、④のしらたきとニラを加えて混ぜ、Aの調味料を回しかけて全体に味がなじむまで炒め合わせる。
- 皿に盛り、ごまをふる。

しらたきを使用し、糖質とエネルギーを抑えたチャプチェです。野菜と組み合わせた食べ応えのあるメニューです。食物繊維たっぷりなので、よく噛んで食べましょう。



塩分
1.1g

【栄養価】1食分

エネルギー99kcal/たんぱく質1.8g/脂質4.9g/炭水化物13.5g

【野菜摂取量】*目標1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

1日の
目標量の
1/4以上

【材料】2人分

新たまねぎ	1個(200g)	薄力粉	大さじ1
にんにく	5g	水	400ml
オリーブオイル	大さじ1/2	顆粒コンソメ	小さじ1
バター	4g	しょうゆ	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々		

【作り方】

- 新たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを弱火にかける。にんにくの香りが立ったら新たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- 薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、水を加えてよく混ぜる。
- コンソメ、しょうゆを加え、3分程煮てバターを加える。
- 盛り付けてブラックペッパーをちらす。

新たまねぎのうま味と栄養が詰まったスープです。たまねぎに含まれる食物繊維や、ポリフェノールの一種であるケルセチンの抗酸化作用などにより、血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。

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→



健康課(中央保健センター)

伊勢市官後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683