

第5回 血糖が気になる方の 食事のポイント

食事の基本を守ったうえで 3つの工夫を実践してみましょう

<食事の基本>

- ・適正なエネルギー量をとる
- ・バランスよく食べる



食生活のポイント

1日の目安量

毎食 主食、主菜、副菜をそろえる

1食米飯()g

米飯の適量

1日2000kcal⇒1食200g
1日1800kcal⇒1食180g
1日1600kcal⇒1食150g
1日1400kcal⇒1食130g
1日1200kcal⇒1食100g

身長(cm)	目安のエネルギー(kcal)
145	1200~1400
150	1200~1500
155	1300~1600
160	1400~1700
165	1500~1800
170	1600~1900
175	1700~2000
180	1800~2100

① 食べる順番を考える

食べる順番を考える際には、食卓に並んだ食品を、



に分け、できるだけ

副菜→主菜→主食

の順番で食べましょう。

この順番で食べることで、食後の血糖値が急激に高くなるのを避けることができます。

② よく噛んで食べる

よく噛める料理の工夫

- かむ回数が多くなる食材をつかう。
 - ・繊維の多いもの(ごぼう・れんこんなどの根菜類、わかめなどの海藻類、大豆など)
 - ・弾力のあるもの(こんにやく、きのこ類など)

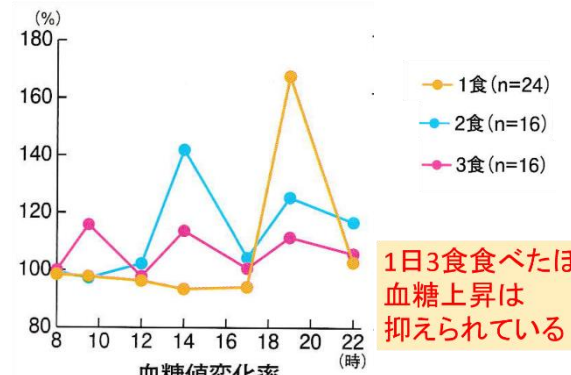
- 調理法でひと工夫。
 - ・食材をいつもより少し大きめに切る。

・野菜などは、加熱しすぎず、歯ごたえが残るようにする。

※注意点

れんこんは糖質を多く含む野菜です。摂りすぎに気をつけましょう。

③ 食規則正しく



おすすめレシピ



1日分の目標量のよく噛める野菜たっぷりメニューです♪ ご飯 150g とおかず 3品で 498kcal の献立になります。

～野菜の肉巻きレモン蒸し～

～ 1人分～ エネルギー：153kcal たんぱく質：18.6g 塩分：0.6g

【材料 (2人分)】

- | | | | |
|------------------|------------|---|------------------|
| ・豚もも薄切り 8枚(160g) | ・レモン薄切り 4枚 | A | ・レモン果汁 大さじ1 |
| ・豆苗 1/2P | ・長ネギ 10cm | | ・めんつゆ(4倍希釈) 小さじ1 |
| ・もやし 50g | | | ・すりごま 小さじ1 |



【作り方】

- もやしは洗って、水を切っておく。豆苗は4cmの長さに切っておく。レモンは薄切りにする。
- 豚肉をタテに広げ、手前に豆苗、もやしをのせて巻き、巻き終わりを下にして耐熱容器にのせる。
- ②の上にレモンを乗せて酒をふりかけふわっとラップをする。電子レンジ600Wで4～5分肉の色が変わるまで加熱する。
- 長ねぎをみじん切りにして、Aと混ぜ合わせる。③の上にかけてできあがり。

～えのきとしらたきのきんぴら～

～ 1人分～ エネルギー：72kcal たんぱく質：2.3g 塩分：1.1g

【材料】2人分

- | | | | |
|-------------|-------------|---|--------------|
| ・えのき 100g | ・輪切とうがらし 少々 | A | ・砂糖 小さじ1.5 |
| ・しらたき 100g | ・ごま お好みで | | ・みりん 小さじ1 |
| ・ごま油 大さじ1/2 | ・ねぎ お好みで | | ・しょうゆ 小さじ2.5 |



【作り方】

- しらたきはゆでて灰汁をぬき、食べやすい大きさに切る。えのきは半分に切ってほぐす。
- フライパンを熱し、ごま油と唐辛子を入れる。香りが出たら、①を入れて炒める。
- えのきがしんなりしたら、Aを加えて汁気が無くなるまで炒める。
- 器にもり、ねぎとごまを散らす。

～オクラとみょうがの和え物～

～ 1人分～ エネルギー：33kcal たんぱく質：3g 塩分：0.5g

【材料】2人分

- | | |
|----------|--------------|
| ・オクラ 10本 | ・塩こんぶ 小さじ1.5 |
| ・みょうが 2個 | ・かつお節 小袋1P |
| | ・だししょうゆ 小さじ1 |

【作り方】

- オクラは、包丁で切れ目を入れ、沸騰した湯でゆでる。水にさらして、水気を切ったら、斜め切りにする。
- みょうがは縦に2等分にして、横に薄切りにする。
- ボウルに①②と塩こんぶ、かつお節、だししょうゆを入れて和える。

