

糖尿病を予防する食事のコツ!

～『ま・ご・わ・や・さ・し・い』食事で血糖値管理～

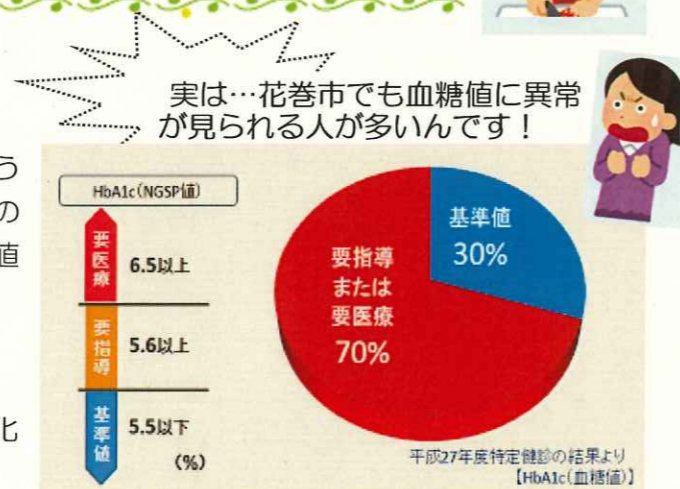


★血糖値のはなし

◎血糖値とは血液中の糖の量のことです!
食後に血糖値が上昇しますが、通常は「インスリン」というホルモンの働きで適正に下げられます。しかし、なんらかの原因によってインスリンの働きが悪くなり、血液中の血糖値が下がらず、つねに高くなる状態が糖尿病です。

◎糖尿病を予防する食生活を!

日本食の内容はここ 50 年で大きく様変わりし、食の欧米化とともに生活習慣病の発症率が増加しています。



《健康的な日本食の食卓を呼び戻そう!》



◎日本食の理想形は『1975年型』

東北大学の研究グループがもっとも健康効果が高い日本食はどれかを調べたところ、1975年頃の日本食が糖尿病、脂肪肝、認知症を予防し、悪玉コレステロールや血糖値の低下、ストレスの軽減、運動機能の向上に効果があると明らかにしました。

《5つの特徴》

- 1.【多様性】さまざまな食材を食べる。
- 2.【調理法】「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで「茹でる」「焼く」を使う。「揚げる」「炒める」は控えめ。
- 3.【食 材】大豆製品や魚介類、野菜、果物、海藻、きのこを積極的に摂取する。
- 4.【調味料】だしや発酵系調味料(醤油、味噌、酢、みりん、お酒)を上手に使用し、塩や砂糖の摂取量を抑える。
- 5.【形 式】一汁三菜〔主食・汁物、主菜・副菜〕を基本としている。



これら特徴をまとめると… ま・ご・わ・や・さ・し・い 食事が理想形!

ま・まめ ご・ごま わ・わかめ(海そう)
や・やさしい さ・さかな し・しいたけ(きのこ) い・いも



【一人あたり 496kcal 食塩相当量 2.5g】

◆丸ごとトマトご飯

(6人分) 175kcal 食塩相当量 0.4g

《材料》	《分量》	《作り方》
米	1.5合	① 米は洗って普通の水加減にし、押し麦と水 100cc (吸水分) を加え、30分ほど浸水させておく。 ② トマトのへたを取り、皮目に十文字に切り目を入れる。 ③ ①にトマトとコンソメ、ツナ水煮缶をほぐしながら汁ごと入れて炊く。 ④ 炊き上がったたら、トマトをつぶしながらさっくりと混ぜる。
押し麦	50g	
押し麦吸水用の水	100cc	
や トマト	1個	
さ ツナ水煮缶	1缶	
固形コンソメ	1個	

※ 押し麦には血糖値を上げにくくする作用を持つ食物繊維が多く含まれています。

◆フライパンで鯖^{さば}シュウマイ (6人分) 201Kcal 食塩相当量 0.8g

《材料》	《分量》	《作り方》
水煮大豆	100g	① シュウマイの皮は5mm幅に細切りにしておく。 ② 水煮大豆をビニール袋に入れて麺棒で粗めにつぶす。プロセスチーズ、甘酢しょうがは粗く刻む。つぶした大豆の袋にすべての材料を入れてよくこねる。しっかり混ぜたら、等分にして丸める。(1人3個) ③ ②に細く切ったシュウマイの皮をまぶす。 ④ フライパンにクッキングシートを敷いて③を並べる。 ⑤ シートの下に水 100cc (分量外) を入れ、蓋をして弱火で10分間蒸し焼きにする。
ま さ サバ味噌煮缶	1缶(約200g)	
鶏ひき肉	120g	
プロセスチーズ	3枚(約25g)	
白ごま	10g	
パン粉	20g	
甘酢しょうが	20g	
シュウマイの皮	18枚	
おこのみで…辛子		



◆野菜たっぷり♪もずくスープ (6人分) 30Kcal 食塩相当量 1.0g

《材料》	《分量》	《作り方》
や 玉ねぎ	100g	① 玉ねぎは薄切り、にんじんとチンゲン菜は千切りにする。しめじはほぐしておく。 ② なべに分量の水と玉ねぎ、にんじん、しめじを入れる。 ③ ②が煮えたら、鶏ガラスープの素としょうゆで味付けする。 ④ もずく酢とチンゲン菜を加え、最後に溶き卵を流し入れる。卵がふんわり浮き上がってきたら汁椀に盛る。
や にんじん	30g	
や チンゲン菜	1/2袋	
し しめじ	1/2袋	
わ もずく酢	70g(1カップ)	
卵	1個	
鶏ガラスープの素	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
水	900cc	
黒こしょう	お好みで	

【チンゲン菜の代わりに】
モヤシ、白菜、キャベツ
等でも美味しく出来ます。



◆ポンカレー炒め (6人分) 63Kcal 食塩相当量 0.3g

《材料》	《分量》	《作り方》
い ジャガ芋	中2個	① ジャガ芋は皮をむき、マッチ棒くらいの千切りにしておく。(水にさらさない) ② ピーマンと赤パプリカは薄切りにする。 ③ ポン酢とカレー粉を混ぜ合わせておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱してジャガ芋とピーマン、赤パプリカを炒める。 ⑤ 野菜に火が通ったら、③の合わせ調味料を加えて混ぜながら軽く煮詰める。
や ピーマン	60g	
や 赤パプリカ	1/2個	
ポン酢	大さじ2	
カレー粉	小さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	



◆季節のくだもの (6人分) 27Kcal 食塩相当量 0g

りんご皮付き	1個と1/2個	りんごは洗って芯を取り、皮のまま等分に切る。
--------	---------	------------------------

※他の果物を選ぶ場合は、☆イチゴ…5粒、☆すいか…小玉1/8切、☆みかん…Mサイズ1個

《注意!》血圧などの薬を服用している方はグレープフルーツ以外のものを選びましょう。薬との組み合わせで、薬の効果を強めてしまうことがあります。