

糖尿病を予防する食事のコツ!

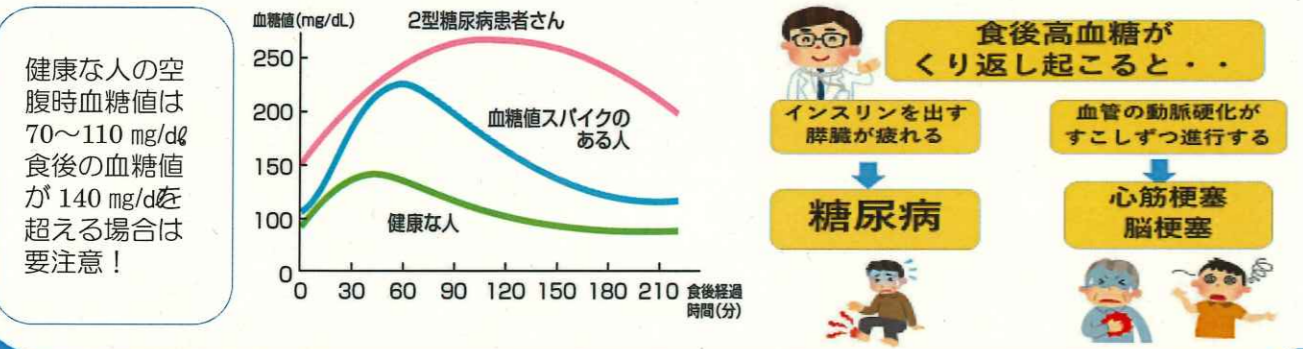
～ “食後高血糖 (血糖値スパイク)” を予防する!～



食後高血糖 (血糖値スパイク) とは?

“食後高血糖 (血糖値スパイク)” とは、食後の短時間にだけ血糖値が上昇し、その後急激な低下が起こる状態のことです。血管の健康を害する原因になります。

空腹時の血糖値を調べる通常の健康診断などでは、なかなか見つけることができないため、知らないうちに全身の血管を痛めつけてしまう怖い症状なのです。



食後高血糖 (血糖値スパイク) を予防

- 対策① 一日3食 規則正しく食べる!** 朝食は抜かないで!
- 対策② 食物繊維を味方に、野菜から食べる!** 【食物繊維の摂取基準】 男性:20g以上 女性:18g以上
- 対策③ 炭水化物の重ね食べは要注意!**
- 対策④ 食後は意識してすぐ動こう!** 食後すぐ動くことは、食べた分の糖を使うので、食後高血糖予防になります。

【一人あたり 524 kcal 食塩相当量 2.6g 食物繊維 6.8g】

◆たっぷり繊維のお助けスープ (6人分) 31kcal 食塩相当量 1.0g 食物繊維 2.2g

《材料》	《分量》	《作り方》
押し麦	大さじ2	① 押し麦は水(分量外)に浸水させておく。
小松菜	120g	② 小松菜は洗って2cmの長さに切る。
まいたけ	100g	③ まいたけ石づきを取ってほぐしておく。
えのき	100g	④ えのきは石づきを取って半分に切っておく。
乾燥わかめ	3g	⑤ 鍋に水、水切りした押し麦を入れ火にかけ、押し麦が柔らかくなったらまいたけとえのき、乾燥わかめを加え、鶏がらスープとしょうゆで味付けする。
鶏がらスープの素	大さじ1	⑥ 小松菜を加え、再沸騰したら火を止める。
しょうゆ	大さじ1	⑦ 器に盛り付け、手でひねりながら白ごまをふる。
白ごま	小さじ2	
水	800cc	

※ きのこと類、小松菜には、肥満や便秘解消効果のある不溶性食物繊維が多く含まれています。押し麦と一緒に食べることで食物繊維摂取量は抜群です。

◆麦と寒天のもっちりご飯 (6人分) 208kcal 食塩相当量 0g 食物繊維 1.3g

《材料》	《分量》	《作り方》
米	2合	① 米は洗って普通の水加減にし、押麦と水 100cc(吸水分)、粉寒天加え、30分ほど浸水させておく。(ホエーがある場合は浸水の水として置き換え加える。) ② 普通に炊飯する。
押し麦	50g	
押麦吸水用の水	100cc	
粉寒天	2g	

※ 押し麦や粉寒天には、血糖値を上げにくくする作用を持つ水溶性食物繊維が多く含まれています。

◆ダブル豆腐のトマト麻婆 (6人分) 178kcal 食塩相当量 1.3g 食物繊維 1.4g

《材料》	《分量》	《作り方》
木綿豆腐	600g	① 豆腐はキッチンペーパーで包み、水気をふき取り、横半分に切ってから2cm角に切る。 ② 高野豆腐は水で戻し、よく水切りをしてから縦半分に切り、短冊切りにしておく。 ③ 豆苗は2cm長さ、トマトは1cm角に切る。 ④ フライパンにAを入れ香りが出たら、鶏挽き肉を入れて炒める。 ⑤ Bと豆腐、高野豆腐、トマトを入れてひと煮立ちしたら、豆苗を加える。 ⑥ 豆苗がしんなりしたら、一旦火を止めて水溶き片栗粉を加え全体を混ぜる。再び中火にかけ煮立たせる。 ⑦ とろみが出たら火を止めて盛り付ける。
高野豆腐	2枚	
鶏挽き肉	100g	
トマト	1個(200g)	
豆苗	1袋(80g)	
ごま油	小さじ1	
豆板醤	小さじ1.5	
A んにく(みじん切)	1かけ	
生姜(みじん切)	1かけ	
水	150cc	
B 鶏がらスープの素	小さじ2	
みそ	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	

※ 豆苗は低カロリーで栄養豊富な食材!生活習慣病予防などの効果があります。高野豆腐にはレジスタントプロテインが豊富に含まれており、糖を体外に排出する役割をもっています。

◆野菜ジュースの寒天サラダ (6人分) 56kcal 食塩相当量 0.2g 食物繊維 1.3g

《材料》	《分量》	《作り方》
野菜ジュース	500ml	① 鍋にAを入れ火にかける。沸騰したら2分間煮立てる。 ② 型に流し、粗熱がとれたら冷蔵で1時間程冷やし固める。 ③ もやしは茹でて粗刻み、らっきょうはみじん切りにする。 ④ コーン缶は水を切り、ツナ缶はほぐしておく。貝割れ大根は根を取り2cmの長さに切る。 ⑤ ボウルに③と④を合わせ混ぜ合わせる。 ⑥ 寒天を等分に切り、⑤と共に盛り合わせる。
A 粉寒天	1本(4g)	
レモン汁	大さじ1	
はちみつ	大さじ1/2	
甘酢らっきょう	30g	
もやし	120g	
ツナ水煮缶	1缶(70g)	
コーン缶(小)	60g	
貝割れ大根	1/2パック	

◆さつまいものヨーグルトティラミス (6人分) 51kcal 食塩相当量 0.1g 食物繊維 0.6g

《材料》	《分量》	《作り方》
さつまいも	120g	① ヨーグルトはクッキングペーパーを敷いたザルにあげ、水切りしておく。(ホエーは炊飯用の水として利用する) ② さつまいもは1cm角にし、10分程茹でる。 ③ さつまいもに①をかけ、最後にココアパウダーをふる。
ヨーグルト(無糖)	180g	
ココアパウダー	大さじ1	