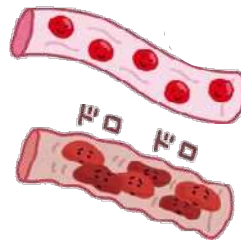


血糖値が気になる
あなたにおすすめメニュー



血管を健康に保とう!

主菜 白身魚の酒蒸し マヨソース



<材料：4人分>

生タラ(切り身)	4切(80g/切)	
もやし	200g	
にんじん	60g	
ブロッコリースプラウト	30g	
酒	大さじ2	
だし汁(昆布・かつお節)	200ml	
A	マヨネーズ	大さじ3
	プレーンヨーグルト	大さじ3
	ゆずこしょう	小さじ1と1/2

<作り方>

- ① タラはこしょうをふっておく。
- ② もやしはよく洗って水気を切る。にんじんはせん切りにする。
- ③ ブロッコリースプラウトは根元のスポンジを切り落とし、よく洗っておく。
- ④ フライパンに、もやし、にんじんを入れて、酒、だし汁を入れ、その上に①の魚を並べ入れて蓋をし、強火で7分程度加熱する。
- ⑤ ④に③を加えて、蓋をしてさらに3分加熱する(だし汁の汁気がなくなっていたら大さじ2程度だし汁を加える)。全体にしっかり火が通ったら野菜ごとお皿に盛りつける。
- ⑥ Aを混ぜ合わせてソースを作り、⑤にかける。

ポイント

野菜といっしょに蒸し焼きにすることで、しっとりふっくらした魚が楽しめます。
また、野菜もいっしょに食べることができるので、バランス良く食べられ、また、よく噛んで食べることもつながります。

1人分の栄養量：エネルギー 156kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.5g 塩分 1.1g
炭水化物 4.4g (糖質 3.1g 食物繊維 1.3g)

(7訂で計算)

よく噛んで食べよう！

副菜

根菜サラダ ごまドレッシング

<材料：4人分>



ごぼう	80g	
大根	80g	
にんじん	40g	
水菜	60g (1茎)	
ブロッコリースプラウト	20g	
A	ごま油	小さじ2
	すりごま	小さじ2
	りんご酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① ごぼうは3cm程度の細切りにして茹で、水気を切っておく。
- ② 大根、にんじんは3cm程度のせん切りにする。
- ③ 水菜は洗って食べやすい長さに切っておく。
- ④ ブロッコリースプラウトは根元のスポンジを切り落とし、よく洗って水気を切る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ⑥ ①～④を混ぜて器に盛り、⑤をかける。

ポイント

噛みごたえのある根菜類を使い、時間をかけてしっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、早食いや食べ過ぎ防止につながります。また、野菜などに含まれる食物繊維は、脂質や糖などを吸着して体の外に排出する働きが期待できます。

お酢やごまなどのアクセントで減塩にもつながります。

1人分の栄養量：エネルギー 55kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.9g 塩分 0.2g
炭水化物 6.2g (糖質 3.9g 食物繊維 2.3g)

(7訂で計算)

① 食事のバランスを整える【主食・主菜・副菜をそろえる】



主食

ごはん、パン、めん類、いもなど。体を動かし、頭を働かせるエネルギー源となる炭水化物(糖質)が多く含まれています。



主菜

たんぱく質を多く含む肉、魚介類、卵、豆類などを主に使ったメニュー。筋肉や内臓、血液など体の組織のもとになります。



副菜

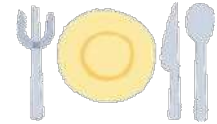
野菜、きのこ類、海藻類がたくさん入ったメニュー。ビタミンやミネラルが多く、体の調子をととのえます。



汁物

みそ汁、お吸い物、スープなど、おいしい味がつまっています。具材の工夫で副菜の代わりに。

毎日毎食同じ献立が続かないようにしたり、調理法や食材が重ならないようにするとよりGOODです。



② 食べすぎや食品の組み合わせに注意

朝食、昼食、夕食の量を均等にし、規則正しく食べることも大切です。食事を抜いたり、まとめて食べたりするとインスリンの分泌が乱れ、すい臓への負担が増えます。また、1食の量は腹八分目を心がけましょう。

炭水化物(糖質)+炭水化物(糖質)の組み合わせに注意

～こんな組み合わせで食べていることはありませんか？～

- ・ ラーメン+チャーハン
- ・ そば単品
- ・ パン+やきそば
- ・ ごはん/パン+コロッケ+ポテトサラダ
- ・ カレーやシチュー など

食事のメニューを決めるときや、外食で料理を注文するときなど、ちょっと考えてみましょう。

③ 食べる順番を考える

まず、野菜やきのこ、海藻類から食べましょう(副菜から食べましょう)。野菜類はエネルギーが低いものが多く、食物繊維が豊富です。食物繊維を先に食べることで、食後の血糖急上昇を抑えるだけでなく、コレステロールの排泄を助ける働きもあります。

また、ビタミン、ミネラル源としても重要です。毎食しっかり摂りましょう。



④ ゆっくりよく噛んで食べる

よく噛むことは早食いを防ぐだけでなく、食べすぎを防ぐことにもつながります。満腹中枢が満腹感を得るには20分程度かかります。早食いは食べすぎを招きやすいので注意しましょう。よく噛んで食べるコツは、箸を一旦箸置きに置くことです。

「まずはひと口30回」噛んでみましょう。

いろいろな食品を組み合わせながら、おいしく楽しくバランスよく食べましょう！