

血糖値を上げにくくする食事のとり方

血糖値が高い状態が慢性的に続くと…

血液中の血糖値が高い状態を高血糖といいます。この高血糖が慢性的に続くと糖尿病を発症してしまいます。

血糖が高くなる原因は生活習慣（食べ過ぎ・運動不足）と関連します。

今回は血糖値を上げにくい食生活についてご紹介しますので、みなさん普段の食生活を振り返りましょう！



その1

3食規則正しく食べる



◎朝食を抜き、空腹状態で昼食を食べると血糖値は急上昇。欠食やまとめ食いはせず3食きちんと食べましょう。

◎血糖をあげる回数が多くならないようにするため、間食は控え、夜食は食べない、だいたい同じ時間に食べるのが理想的です。

その2

主食・主菜・副菜をそろえる

副菜



野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

野菜などは食物繊維が豊富ですが芋類やかぼちゃは糖質が多いので取り過ぎに注意しましょう。

主食



ごはん・パン・麺類など

食物繊維の豊富なもち麦や押し麦などを混ぜると、糖質の吸収が緩やかになります。



主菜

肉・魚・卵・大豆や大豆製品などを使った料理

1食につき1品食べるのが理想です。

菓子パンに要注意！

菓子パンには砂糖や油脂類がたくさん入っています。

食パンなどの甘くないパンにしましょう！全粒粉パンは食物繊維が豊富です。

その3

ゆっくり噛んで食べる

味がよくわかる

満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ

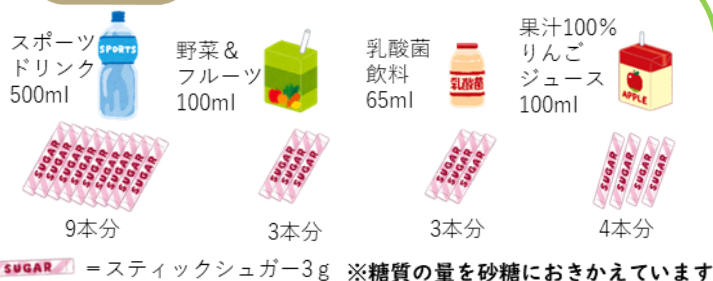
脳を活性化する

消化を助ける



その4

甘味飲料に注意する



甘味飲料には糖類（砂糖）が多く含まれています

糖類（砂糖）は、食べたり飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激に上げます。血糖値を下げるため、すい臓にも大きな負担がかかります。



☆裏面のレシピもご覧下さい☆



夏野菜たっぷりソーメン

《1人分当たり》
エネルギー 580kcal
食塩相当量 2.4g

◇ 材料 (2人分) ◇

ソーメン (乾)	2人分 (200g)
きゅうり	1/2本 (60g)
みょうが	2本
トマト	1個 (160g)
こねぎ	10g
さば水煮缶	80g
おろし生姜	小さじ1
めんつゆ (2倍希釈)	大さじ3
A 水	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
すりごま	大さじ2

作り方

- ①きゅうりとみょうがは縦半分に切り、ななめ切うす切りにし、水にさらして、水気を絞る。
- ②トマトは食べやすい大きさに乱切りにする。小ねぎは小口切りする。
- ③ボールにさば水煮缶とおろし生姜を入れて軽くほぐす。
- ④③のボールに①②とAを入れて混ぜる。
- ⑤ソーメン表記通りに茹で、ザルに上げて流水でよくもみ洗いをして水気を切る。
- ⑥器にソーメンを盛り、④とすりごまをかける。



トマトを冷凍すると…

凍ったまま水に入れると皮がずりりとむけます。半解凍のまま切ると、冷たくてソーメンが美味しく食べられます。

★★食材を変えて簡単アレンジ★★

主食

ソーメンをアレンジ

そば、うどん、中華麺
に変えてもOKです！

主菜

さば水煮缶をアレンジ

ツナ缶、さけ水煮缶、サラダチキン、カニカマ、ゆで卵、ハムなど手軽に食べられる食材もおすすめてです！

副菜

トマトなどをアレンジ

もやし、カット野菜、レタス、いんげんなどのお好みの野菜やカットわかめやキノコ類でもOKです！



なす de シュウマイ

《1人分当たり》
エネルギー 267kcal
食塩相当量 1.2g

◇ 材料 (2人分) ◇

なす	2本 (180g)
片栗粉	大さじ2
塩昆布	6g
しそ	10枚
A 豚ひき肉	140g
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ブロッコリー	60g
油	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
からし	お好みで

作り方

- ①なすはヘタを取りピーラーで薄く10cm長さ程にスライスし、ビニール袋に入れて片栗粉と塩昆布をまぶす。
※なすの下半分からむき始めると簡単です。
- ②しそは軸を取り粗みじんに切りAと混ぜ合わせ、12等分にする。
- ③手のひらに①のなすを広げて②をのせて包み、包んだ上を下にしてフライパンに並べる。
- ④ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、③のフライパンに並べる。
- ⑤サラダ油を④の上に回しかけて、蓋をして弱めの中火で4～5分蒸し焼きにし、裏返して弱火にして4～5分焼く。
※火加減によって時間は調整してください。
- ⑥お好みでからし酢しょうゆをつけて食べる。

過去のレシピはこちらを
ご覧ください
(仙台市ホームページ)

