血糖コントロール お役立ちレシピ

あおさの豆腐あんかけ

1人分 40kcal

マグネシウム含有量No.1のあおさを使ったメニュー
あんかけは白身魚にかけたり山芋と一緒に
ご飯にかけたり色々なアレンジを楽しめます。

POINT

マグネシウムはインスリンの働きを良くし、
糖の代謝を改善するという研究があり注目
されています。マグネシウムを摂取するときはカ
ルシウムも一緒に摂ることが重要です!!

＜材料 2人分＞
- あおさ　5g
- 絹豆腐　1丁
- だし汁　500ml
- 塩　小1/3
- しょうゆ　小1/2
- 片栗粉　大2

＜作り方＞
①あおさを水で戻し、水を切る
②だし汁を沸かす。塩･しょうゆで味つけし、
　①のあおさを入れ、片栗粉でとろみをつける
③温めた豆腐に②のあんをかける
※だし汁に塩分が入っている時は、塩･しょうゆを控え目にして味を調整する※

桜えびとワカメと切り干し大根の酢の物

1人分 69kcal

マグネシウムとカルシウムを多く含む桜えびと
ワカメ、そして食物繊維がたっぷりの切り干し大
根をお酢で和えました。

POINT

お酢には血圧低下効果や、食後血糖値の上昇
抑制機能があることがわかっています。
お酢を上手にお料理に取り入れていきましょう!!

＜材料 2人分＞
- 切り干し大根　20g
- ワカメ　適量
- きゅうり　1/2本
- 桜えび　お好みで
- しょうが　1かけ

A
- 酢　大2
- はちみつ　大1
- 塩　小1/4

＜作り方＞
①切り干し大根を水でもどし、しっかり水を切って
　食べやすい長さに切る
②ワカメ･きゅうり･しょうがを千切りにして 混ぜる
③Aを入れてもみ込む
④桜えびを好みの量混ぜる

マグネシウム(Mg)/カルシウム(Ca)含有量(可食部100gあたり)
- あおさ　3200mg/490mg
- ワカメ 130mg/130mg
- 桜えび　310mg/2000mg
- 絹豆腐　44mg/43mg
- 切り干し大根　170mg/540mg

南山堂 栄養通信 Vol. 1

今回のテーマは
血糖値 について

糖尿病は食習慣病とも言われています。
早いうちに毎日の食生活を見直し、
正しい知識を持つことでご自身で血糖値を
コントロールできる食べ方を身につけましょう。

NANZANDO HOLDINGS

1.　1日3食 バランスの良い食事を心がけましょう

規則的な食事は食後の血糖値の上昇を少なくすることができます。
間食、夜食は控えましょう。糖質の高いごはんやパン･うどん･果物･お菓子などのとり過ぎにも注意しましょう。

長い空腹後のドカ食いは血糖値の急上昇を招きます
又、1日2回･1日1回と食事回数が減る程
食後の血糖値が上がりやすくなります!!

2.　早食い･ドカ食いはNG!!

腹八分目

お腹が空いていても、ゆっくりとよく噛んで楽しみながら食べましょう!柔らかいものよりは固いものを食べるのもオススメです。そして味付けが濃いと、ついごはんが進みがちに･･･薄味を心がけましょう。

3.　調理方法を工夫しましょう

調理法を変えるだけでも、摂取エネルギーを抑えることができます。

揚げる＞焼く＞炒める＞煮る＞蒸す･ゆでる＞生

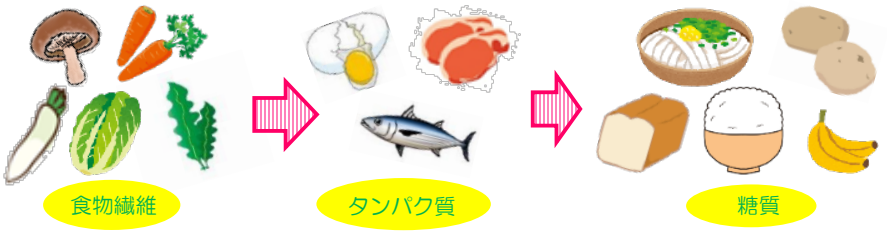
揚げるよりは炒める。煮るよりは生で!!
高温で長時間調理するほど食材の糖化度(AGE値)が高くなります。

4.　野菜をたっぷり食べましょう

野菜やキノコ･海藻類などの食物繊維を食べると、食物繊維が
腸の粘膜にバリアを作り、脂肪や糖の吸収を穏やかにし、
血糖の急上昇を抑えてくれます。

5.　食べる順番に気をつけましょう

ベジファーストという言葉をよく耳にするようになりました。
食物繊維を先に食べる事で、食後の高血糖をより有効的に抑えることが出来ます。
食物繊維(野菜･きのこ･海藻) → タンパク質(肉･魚･卵) → 糖質(ごはん･パン･麺･いも類)の順番で食べていきましょう。



6.　煙草とアルコールは控えましょう

喫煙者の糖尿病リスクは1.6倍。煙草とアルコールはインスリンの分泌や感受性に影響を与えると言われています。

7.　睡眠不足、ストレスは大敵!!

短い睡眠は代謝が低くなりがちです。
毎日6時間以上の睡眠をとりましょう。
ストレスがあるとホルモンバランスが乱れ、
血糖値を上げるホルモンが分泌されます。
ストレスを溜めない生活を心がけましょう。

8.　運動習慣を身につけましょう

運動をすることで筋肉がブドウ糖を取り込むときに必要なインスリンの働きがよくなり、血糖値を下げることができます。
日常生活でなるべく体を動かし、運動することを習慣化しましょう!