



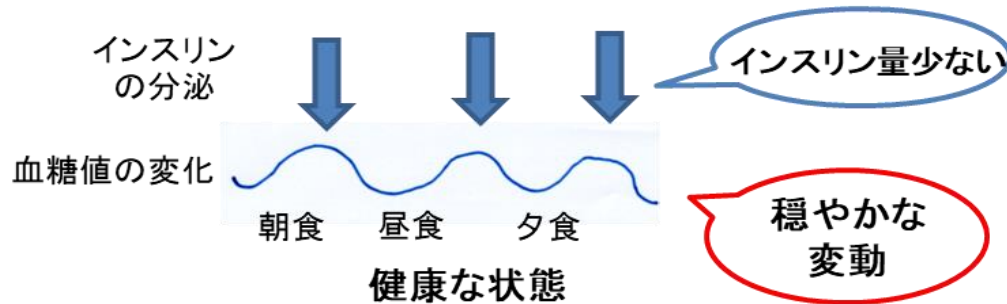
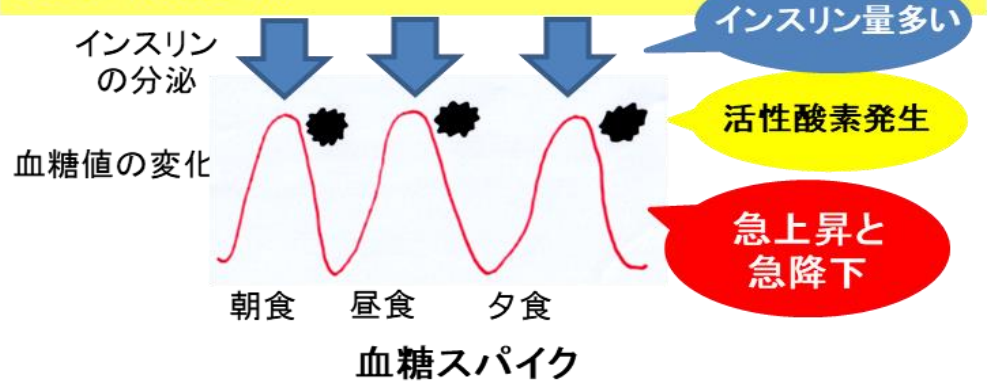
# 5月のテーマ 血糖値を上げないコツ



## 糖尿病でなくても要注意！血糖値スパイクとは

血糖スパイクとは

食後に血糖値が急上昇と急降下を繰り返している状態。食後だけ高血糖になるため、健診などでは見つけにくいことが特徴です。



血糖スパイクを起こしている状態が続くと糖尿病になりやすく、また将来、認知症、心筋梗塞、癌を発症する確率が高くなります。



## 血糖値の急上昇を抑えよう！

### ① ゆっくりよく噛んで！

消化吸収がゆっくり行われるので急な血糖値の上昇を抑えます。



### ② ベジファースト！

食物繊維が多い野菜などから食べ始めましょう。野菜→肉魚→ご飯の順で食べる三角食べは、糖の吸収を穏やかにします。



### ③ 「白い」主食を代えよう

白米、パンなどは穀物を精製し、食物繊維などを削り取ってつくられています。主食は血糖値を緩やかに上げる玄米・雑穀飯、全粒粉パン、蕎麦などがおすすめです。



### ④ ジュースはNG！

ジュースなどの液体は吸収が速いので血糖値を上げやすいので要注意です。



### ⑤ いつもの食事に酢をちょこっと加える



## 5月のおすすめレシピ

\*レシピはリーフレットで！

### 血糖値穏やかレシピ！

酢とごま油で血糖値を穏やかに！「酢醤油ゴマうどん」  
食物繊維で血糖値を穏やかに！「簡単シャキシャキ卵の花」

## 5月のおすすめレシピ

### 酢醤油ゴマうどん

1人分 354kcal 塩分:3.6g

(2人分)

・冷凍うどん	2玉	A、	・しょうゆ	大2
・鶏むね肉	40g		・酢	小4
・塩	少々		・煎りごま	大2
・酒	大2		・ごま油	小2
・わかめ	5g		・貝割れダイコン	適量

1. 蒸し鶏をつくる。鶏むね肉に塩、酒をまぶし、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、レンジで3分ほど蒸す。
2. わかめを水に戻す。冷凍うどんは表示通り茹で、冷やしておく。
3. Aは混ぜておく。
4. 1. の粗熱がとれたら食べやすいように割く。2. のわかめを絞り、Aの1/2量で和えて冷やす。
5. うどんを皿に盛り、4. を上に盛る。残りのAをかけ、最後にごま油をかけ、貝割れダイコンを散らす。



### 簡単シャキシャキ卵の花

1人分 66kcal 塩分:0.9g 食物繊維量:4.3g

(2人分)

・おからパウダー	50cc	・だし汁	100cc
・にんじん	30g	・しょうゆ	大1
・椎茸	2房	・みりん	小2
・キャベツ	20g	・酒	小1
・油	小1		

1. 野菜は全てみじん切りにする。
2. 1. の野菜を炒め、さっと火が通ったらだし汁、おからパウダーを入れ、Aを加える。
3. 混ぜ合わせ、汁気が飛ぶまで煮る。



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

