

# 血糖値が気になる人のバランスレシピ



## 食物繊維が血糖値の急激な上昇を防ぐ！？

食物繊維は胃に長くとどまり、その後ゆっくりと小腸から大腸へ移動していくため、糖質の消化や吸収が緩やかになり、食後血糖値の急激な上昇を抑制することができます。

## ブロッコリーのナムル

(監修)川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子



### <材料> 1人分

ブロッコリー 60 g  
A：水 大さじ 1/2  
A：酒 小さじ 1/2  
B：塩 小さじ 1/10 (0.5 g)  
B：炒りゴマ 小さじ 1/3  
B：ごま油 小さじ 1/2

< 1人分 > 47Kcal  
食物繊維 2.8 g  
塩分 0.5 g

### <作り方>

- ①ブロッコリーは細長い小房状に切る。
- ②フッ素加工のフライパンを中火で熱し、ブロッコリーを並べて転がしながら焼き目をつける。
- ③Aを加えてふたをして蒸し煮する。
- ④ふたを外し、水分がなくなったら火を止める。ボウルに移してBで和える。

💡 お好みで唐辛子を入れても！！

## 切干大根のカレー風味きんぴら

(監修)川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子

1ヵ味し



### <材料> 1人分

切干大根 7.5 g  
しめじ 30 g  
にんにくすりおろし 1 g  
油 小さじ 1/2  
カレー粉 小さじ 1/4  
めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ 2/3 強

< 1人分 > 55Kcal  
食物繊維 3.0 g  
塩分 0.5 g



### <作り方>

- ①切干大根を戻して食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とす。
- ②フライパンに油を入れて熱し、切干大根としめじを炒める。
- ③しめじがしんなりしてきたら、にんにくを加える。火が通ったらカレー粉とめんつゆで味付けする。

多くの人は、1日の食物繊維摂取目標である男性 21g、女性 18g (18～64 歳の場合) より平均 6 g 不足しています。

美味しく簡単なレシピで、いつもの食事に手軽に 1 品プラスして、不足している食物繊維を補い、また食後血糖値の急激な上昇をおさえましょう！

## 大豆食品は血液中のブドウ糖の吸収を促す作用がある！！

豆腐、納豆、おからなどの食物繊維が多く含まれている大豆食品は、大豆たんぱく質も豊富です。大豆たんぱく質に含まれている「水溶性ペプチド」には血液中のブドウ糖の吸収を促す作用があるため血糖値が下がりやすくなります。また豆乳には食物繊維はほとんど含まれませんが、大豆たんぱく質が水に溶けているため、他の大豆食品に比べ速く吸収されます。

## 豆乳きな粉プリン

(監修)さいわい鶴見病院 管理栄養士 山本良



### <材料> 1人分

ゼラチン 1g (+水3cc)

A: 豆乳 70ml

A: 砂糖 4g

A: きな粉 大さじ1

### <作り方>

①ゼラチンを水でふやかす。

②Aを鍋に入れ、混ぜて沸騰直前まで加熱する。

③①を加えて混ぜ、器に5等分する。粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間程度冷やす。

💡 お好みで蒸し小豆をトッピング！！

<1人分> 76Kcal  
食物繊維 1.1g  
糖質 8.1g



## おからバナナケーキ

(監修)さいわい鶴見病院 管理栄養士 山本良



### <材料> 6人分

おから 60g

(おからパウダー12g + 水48gでも可)

バナナ 2本(できれば完熟)

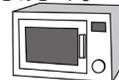
ベーキングパウダー 小さじ1

卵 1個

レーズン 5g

### <作り方>

すべての材料を混ぜ合わせ18cmパウンドケーキ型に入れ180℃のオーブンで25分焼く。



<1人分> 105Kcal  
食物繊維 2.3g  
糖質 14.8g

## 上手なおやつ摂り方

1日のおよつ適量は、1日の食事のエネルギー量の10%程度を目安にするといいでしょう。例えば、1日の食事のエネルギー量が1,600kcalの場合、160kcal程度が適量になります。1日の不足しがちな栄養素を補える食品を選び、午後4時頃までの食後に摂ることをおすすめします。

(例) リンゴ、梨(中1個) → 100Kcal 牛乳コップ1杯 → 160Kcal

糖尿病の方…もしおやつを食べるのであれば、1日あたりの間食は80~100kcalが理想です。副食が摂れている食後に、およつの糖質分を主食(ごはん・パン)から減らしましょう。病院などで指示エネルギー量が決められている方は主治医に確認しましょう。

(例) 小茶碗半分 → 80Kcal・糖質18.5g 6枚切り食パン半分 → 80Kcal・糖質15.3g

妊娠糖尿病の方…分割食での間食でおよつを摂ることをおすすめします。