



1月 食後高血糖に要注意

食後の高血糖を防ぐには、以下の2つに気を付けましょう！

- 1 毎回の食事にパンや麺類、ごはんなどの主食に偏らないように、たんぱく質を多く含む食材（肉や魚、卵、大豆製品）食物繊維を多く含む食材（野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなど）を組み合わせる。



- 2 お菓子やジュースなどは少なめにする。

食事の最初に野菜を食べる「ベジファースト」も有効です。

ベジファーストは血糖値の急激な上昇を防ぎやすく、また、野菜類は噛み応えがあり、咀嚼回数が増えることで食事への満足感が高まるので食べすぎを防ぐことにもつながります。

1.野菜類

→

2.たんぱく質

→

3.炭水化物

糖質の多い野菜の摂りに気を付けよう

野菜の中でも糖質の多い野菜と少ない野菜があります。特に根菜類は糖質が多いので、肉じゃがのような芋が主役のおかずや筑前煮のような根菜が主役のおかずのときには、他のおかずは葉物野菜などの糖質の少ない野菜にされたり、ごはんの量を少なめに調節したりして多くならないようにしていきましょう。

低

糖 質

高

大根、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、白菜、チンゲン菜、ブロッコリー、ほうれん草



ごぼう、玉ねぎ、トマト、にんじん、枝豆



さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも、レンコン、とうもろこし



Recipe

大根と水菜の じゃこサラダ



【材料（2人分）】

- ・大根…………… 5cm(200g)
- ・水菜…………… 50g(1/4束)
- ・ちりめんじゃこ…………… 30g
- ・かつお削り節…………… 少々
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ…………… 大さじ2

【作り方】

- ①大根は千切りに、水菜は5cm幅に切る。水にさらしてざるにあげて水けを切っておく。
- ②フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、ちりめんじゃこをじっくりと炒める。
- ③器に①を盛り、ポン酢しょうゆを回しかけ、②とかつお削り節をかける。