



こんにちは~♪

ヘルスマイト

食推です!!

山口市食生活改善推進協議会

糖質のとり方について正しく知ろう！

血糖値が高い状態が続くとどうなっちゃうの??

血液の濃度が上がってドロドロした血液が血管を傷つけてポロポロに！

まるで劣化した古いゴムホースのよう



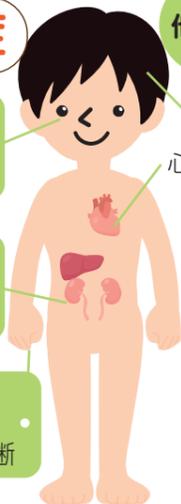
糖尿病を発症し、やがて**3大合併症**を招く危険が！

糖尿病3大合併症

- 1 糖尿病性網膜症**
網膜の血管にダメージ
視力障害→失明
- 2 糖尿病性腎症**
腎臓の働きが低下
→体内に老廃物がたまる
- 3 糖尿病性神経障害**
手足のしびれ、違和感、
感覚低下→足のえそ→足の切断

他にも

脳梗塞
心筋梗塞



血糖値が高いかどうかは、自覚症状がほとんどないのでわかりにくい！
まずは健診を！

血糖値を急激に上げないためには

- 1 1日3食 バランス良く食べる**
(欠食しない)
- 2 食物繊維をしっかりとる**
- 3 糖質のとり過ぎを予防する**

副菜 体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこと海そう
- いも類



副菜

主菜



主食

副菜

主菜 体をつくる“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



プラス 1日1回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物



主食 体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類



主食(ごはん)の量を減らして、おやつをたくさん食べていませんか？

ごはん少なめ (80g)
糖質29.4g



ごはんの量を少なくしたからおやつを食べちゃおう♡



ICE バニラアイス (200ml)
糖質35.3g

おやつに含まれる糖質はすぐに吸収される
→ 血糖値が急激に上昇



ご飯を減らしても甘いものが欲しくなるようなら逆効果

だから ごはんを食べよう！

ごはん茶碗1杯 (150g)
糖質55.2g



食物繊維が含まれているので腹もちがいい

ごはんの糖質は分解に時間がかかる
→ 血糖値の上昇が緩やか

ついつい買っちゃう おやつ&飲み物

糖質の多い嗜好品



甘い飲み物

つまずに飲むため罪悪感が少なく習慣化しやすい。糖の吸収スピードが早いので要注意！



スナック菓子

甘くないから油断しがち！じゃがいもや小麦粉、米を使ったスナック菓子は要注意！



和洋菓子

小麦粉や米、砂糖が使われている甘いお菓子はダブル糖質のため要注意！

おやつの量を減らして果物を食べよう



果物の摂取目標量
1日200g

糖尿病の人は主治医の指示に従いましょう。

果物のいいところ

- 果物の糖質はお菓子の糖質に比べると血糖値の上昇は緩やか
- 果物には**ビタミンC**や**カリウム**、**食物繊維**が多く含まれる



皮ごと食べると食物繊維がたっぷりとれるよ！

おやつは **時間** と **量** を決めて食べよう！

血糖値の上昇を緩やかにするレシピ

食物繊維プラス



きのこを加えた炊き込みごはん

1人分栄養価 エネルギー226kcal たんぱく質5.3g 脂質1.7g
食物繊維0.8g 食塩相当量1.4g



炊き込みごはんの素は
お好みのものを使用してOK!
えのきやしめじやまいたけを
刻んで入れよう♪

材 料 3合分

- 米 3合
- お好みのきのこ 1袋
- 炊き込みごはんの素 1袋
- 水 パッケージ参照

きのこは食物繊維たっぷりで
血糖値の上昇を緩やかにします。

作 り 方

- 1 米を研ぎ、ざるにあげて30分置く。
- 2 きのこは石づきを切り落とし、細かくきる。
- 3 炊飯釜に①の米と炊き込みごはんの素を入れ、②を上に乗らす。
- 4 炊き込みごはんの素に記載してある分量の水を加え炊く。
- 5 炊けたら全体をよく混ぜて5分蒸らしたら完成。



糸こんにゃくのチャブチェ

1人分栄養価 エネルギー152kcal たんぱく質3.8g 脂質12.6g
食物繊維2.4g 食塩相当量1.0g



チャブチェは通常春雨ですが、
春雨の代わりに糸こんにゃくを使えば
血糖値の上昇を緩やかにします。

材 料 4人分

- 糸こんにゃく 1袋(200g)
- 牛肉(こま切れ) 100g
- にんじん 30g
- もやし 1/2袋
- ピーマン(緑・黄) 1個ずつ
- 焼肉のたれ 大さじ2
- しょうゆ お好みで
- ごま油 大さじ1

A

作 り 方

- 1 糸こんにゃくをザルにあげ、よく水切りし、ざく切りにする。
- 2 ピーマン、にんじんを細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れ、①と牛肉を炒める。
- 4 ③に火が通ったら、②ともやしを入れ炒める。
- 5 Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める。

野菜は家にあるものでアレンジOK!



海藻入り卵焼き

1人分栄養価 エネルギー93kcal たんぱく質5.9g 脂質7.2g
食物繊維0.3g 食塩相当量0.5g



ひじきふりかけの代わりに
わかめや昆布の佃煮で
アレンジできるよ♪

材 料 卵2個分

- 卵 2個
- ひじきふりかけ 小さじ2
- サラダ油 小さじ1

わかめやひじきなどに含まれる
食物繊維が血糖値の上昇を
緩やかにします。

作 り 方

- 1 ボウルに卵とひじきふりかけを入れて混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を流し、巻きながら焼く。
- 3 焼けたら食べやすい大きさに切る。



チーズサブレ

1人分栄養価 エネルギー192kcal たんぱく質7.1g 脂質15.3g
食物繊維3.9g 食塩相当量0.6g カルシウム160mg



血糖値が気になる方やダイエット中の方
におすすめです。砂糖の代わりに血
糖値を上げない甘味料を上手に取り入
れておやつ時間も楽しみましょう。

材 料 15枚分

- おからパウダー 30g
- アーモンドパウダー 30g
- パルメザンチーズ 40g
- ラカントS 大さじ2
- 溶かしバター 30g
- 溶き卵 1個

ドライバーヤ
ドラッグストアの
置砂糖コーナナに
あります。

ラカントSは天然の甘味料。
砂糖と同じ甘さなのに血糖値が
上がらない甘味料です。

作 り 方

- 1 ビニール袋におからパウダー、アーモンドパウダー、パルメザンチーズ、ラカントSを入れる。
- 2 溶かしバター、溶き卵を加え、袋の上から手でこねてひとつにまとめる。
- 3 生地を厚さ5mmに伸ばす。冷凍庫で30分くらい冷やし、15等分に切る。トースターの天板にクッキングシートを敷き、③を並べる。
- 4 フォークで穴を開ける。焼き色がつくまでトースターで焼く。

冷めてもおいしいよ!

カルシウムも
たっぷり