

高血糖予防メニュー

今日のメニューは
1日に必要な野菜量の
3分の1がとれます！

<ご飯>

材料1人分

ご飯	100g
----	------

1人分の栄養量

エネルギー	168kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.3g
炭水化物	37.1g
食塩相当量	0.0g

ご飯の量と栄養量の比較

量	80g	120g
エネルギー	134kcal	202kcal
たんぱく質	2.0g	3.0g
脂質	0.2g	0.4g
炭水化物	29.7g	44.5g
食塩相当量	0.0g	0.0g

<豚肉とキャベツのカレーしょうが焼き>

材料1人分

豚もも肉	60g
みりん	小さじ2(12g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
おろししょうが	1g
カレー粉	小さじ1/2(1g)
ピーマン	10g
キャベツ	50g
玉ねぎ	30g
サラダ油	小さじ1/2(2g)
添) ミニトマト	2個

1人分の栄養量

エネルギー	242kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	11.5g
炭水化物	20.6g
食塩相当量	1.0g

- ① 豚肉は3cm幅に切り、Aをもみ込む。
- ② キャベツとピーマンは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を汁ごと炒め、肉の色が変わったら②を加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったらお皿に盛り、ミニトマトをそえる。



たくさん食べることが難しい野菜も、熱を加えることでかさが減って食べやすくなります。メインの料理に加えればボリュームもアップ！

味付けはしょうがやカレー粉を使うことで、減塩効果も期待できます。



<切り干し大根のナムル>

材料1人分

切り干し大根	10g
にんじん	10g
長ネギ	5g
焼きのり	0.5g
鶏がらスープの素	1g
ごま油	1g

1人分の栄養量

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.1g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	0.6g

- ① 切り干し大根をよく洗い、水に20分浸して戻したあと、熱湯でさっと茹でる。
- ② 長ネギは斜めに切り、熱湯でさっと茹でる。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ 焼きのりを手でちぎり、切り干し大根、長ネギ、にんじんと合わせ、調味料を加えて和える。



切り干し大根などの乾物を常備しておくことで簡単に1品作ることができるので重宝します。歯ごたえがあるので、噛む回数も増えて、満腹感もアップ！

<かきたま汁>

材料1人分

しいたけ	10g
にら	10g
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
卵	1/2個
だし(昆布・かつお節)	150ml

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② しいたけは薄切り、にらは3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだしとしいたけを入れて煮立たせ、にらとしょうゆを加え味を調える。
- ④ 卵を溶き、鍋に回し入れて、さっと火を通す。

1人分の栄養量

エネルギー	47kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	2.6g
炭水化物	1.7g
食塩相当量	0.7g



きのこのすごい力

エネルギーが低く、食物繊維が豊富。
糖質や脂質の消化吸収を抑える作用あり。
料理に加えて、かさ増しするのもおすすめ!

<ほうじ茶プリン風>

材料1人分

水	80ml
ほうじ茶(茶葉)	2g
無調整豆乳	50ml
ゼラチン	2g
砂糖	5g

- ① 鍋に水を入れ沸騰したら火を止め、大さじ2を小さいボウルに取り、ゼラチンを混ぜ溶かす。
- ② 鍋に茶葉を入れて1分ほど蒸らし、茶こしでこす。
- ③ ②のほうじ茶に①のゼラチンと砂糖を加えて溶かし、豆乳を加える。
- ④ 器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

1人分の栄養量

エネルギー	49kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	1.0g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.0g



デザートやおやつに甘いものが欲しくなることはありませんか。そんなときは低糖質甘味料※の活用も1つの方法です! 砂糖と同じ甘さなのにエネルギーを抑えることができます。

※低糖質甘味料

天然甘味料(ラカンカ, ステビア, キシリトール)

人工甘味料(アセスルファムカリウム, アスパルテーム, スクラロース)

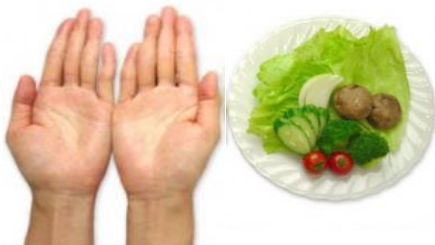


メリット ・甘みが強い ・血糖値を上げにくい ・エネルギーを抑えられる
デメリット ・味覚が鈍くなる ・食欲が増す ・依存性がある

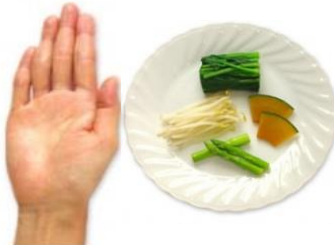
~手ばかりを覚える~

1日に必要な野菜の量は350g。でも食事のたびに量るのは手間がかかりますよね。そんなときは手ばかりを使えば簡単! 生野菜であれば両手いっぱい、加熱した野菜であれば片手に乗る量が120gです。

<生野菜>



<加熱した野菜>



1食分の栄養量

エネルギー	551kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	16.5g
炭水化物	74.7g
食塩相当量	2.3g

