



糖質のとり方に注意しましょう

糖質は、エネルギー源として最も多く利用され、最も早くエネルギーに変わる栄養素です。

糖質が分解されるときにエネルギーが生まれ、このエネルギーが脳や体を動かす力となりますが、糖質を摂りすぎると食後の血糖値が急激に上がります。エネルギーとして利用されなかったブドウ糖は中性脂肪として体内に蓄えられるため、肥満や生活習慣病の原因にもなります。

【食べ物の選び方にも注意】

炭水化物の多い食品例



ごはん



パン



麺類



芋類



ケーキ等を含む菓子類

糖質＝甘いものではありません。
ごはんやパン等にも
多くの糖が含まれています。

GI値を見て食品を選ぼう

GI値(グリセミックインデックス値)とは、血糖値上昇の目安を数値化したもので、これが高いほど血糖値を上昇させることを意味しています。
※高GI食品：70以上、低GI食品：55以下



食パン

GI値：70-79



ライ麦パン

GI値：40-49



ごはん

GI値：60-69



玄米

GI値：50-59



スパゲティ

GI値：50-59



スパゲティ(全粒粉)

GI値：40-49

出典：糖尿病ネットワーク

料理の選び方

ポイント1 主食+主食の組み合わせにしない

主菜、副菜を
プラスして



そば



いなり寿司



そば



もずく酢
冷ややっこ

ポイント2 単品メニューにしない

副菜を
プラスして



親子丼



親子丼



サラダ

ポイント3 主食は抜かない

主食、副菜を
プラスして



野菜100%
(果汁なし)

チキン



雑穀ごはん



野菜100%
(果汁なし)

チキン



関市健康づくり食生活改善推進協議会の取り組み（関市）

関市では現在129名の会員と共に以下の活動をしています。

- ・ヘルスサポーター養成を通じた地域をつなぐプロジェクト(ライフステージにおける課題に沿った取り組み)
- ・地域での食農体験推進のための啓発活動
- ・減塩啓発活動
- ・おやこの食育教室
- ・野菜ファースト推進事業・動画撮影
- ・男性料理教室

等



関市ホームページ



野菜たっぷりレシピの動画
(野菜ファースト推進事業)



【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつじ 健康課 Tel.0575-88-4511

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

糖尿病予防に主食をひと工夫

今月のレシピテーマは

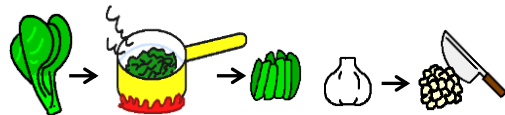
です！

◎麺：小松菜と桜えびの Pasta (2人分)

GI値の低いものを選んでみよう！

材料
小松菜 1束
桜えび 10g
にんにく 2片
全粒粉スパゲッティ 160g
オリーブ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
塩 小さじ1/3

①小松菜はさっとゆで、水にとって冷まし、軽く絞って3センチの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。



②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りよく炒め、桜えびを加えて1分ほど炒める。

③②に小松菜を加えてさっと炒め、塩、しょうゆで調味する。ゆでたパスタを加え、ひと混ぜる。



(ひとり当たり)

エネルギー 368kcal
たんぱく質 15.8g
脂質 7.9g
カルシウム 287mg
食塩相当量 1.8g

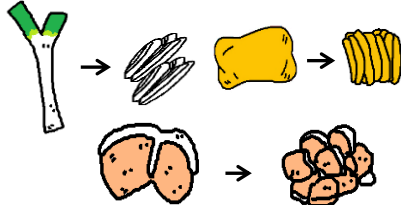
献立にするときは、たんぱく質が摂れる一品をプラスしてみてもいいでしょう。
例えば・・・フルーツヨーグルトサラダ、キャベツのオムレツ、にんじんの白和え

◎ご飯：ネギたっぷり親子丼 (2人分)

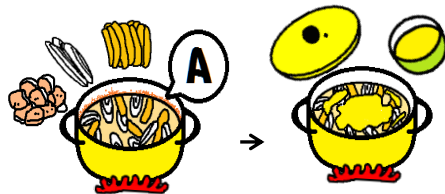
雑穀で満足感もアップ！

材料
ねぎ 1.5本
油揚げ 2枚
とりもも肉 80g
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
A みりん 大さじ1/2
だし汁 1/2カップ
溶き卵 2個
雑穀米のご飯 300g

①ねぎは斜め切りにする。油揚げは1センチ幅の短冊に切る。とりもも肉は皮を取り、一口大に切る。



②鍋にAを煮たて、①を入れて煮る。鶏肉に火が通ったら、溶き卵を流し入れ、蓋をして火を通す。



③丼ぶりにご飯を盛り、②を盛り付ける。



雑穀のごはんには、胚芽米、押し麦、胚芽玄米、黒米、雑穀米などがあります。カレーや丼ものは早食いになりやすいため、やや硬い食感の雑穀を入れると噛む回数が自然と増えます。

※胃腸の弱い方、貧血ぎみの方は、麦以外の雑穀を食べ過ぎないようにしましょう。

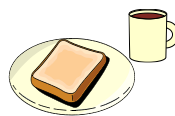
◎パン：ライ麦パンのサンドイッチ (2人分)

サラダチキンや卵焼きを入れてたんぱく質をプラス



レタスやトマト、にんじんラペを入れて野菜をプラス

↑
普通の食パンから
ライ麦食パンに変更



食パンのみの朝食より
バランス、食物繊維が
アップします！