



まめなみかげなっしん

R8.1.1
発行:郡上市
編集:関保健所管内
行政栄養士研究会

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。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



うどん



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。

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



ポイント2 単品メニューにしない



ポイント3 主食は抜かない



出典:糖尿病ネットワーク



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。

- ・ヘルスソ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

それぞれの地域ごとにヘルスマイトが主体となって
活動しています。詳しくはこちらからご覧ください。



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

fax 0575-88-4742

※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。



郡上市ホームページ

「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

糖尿病予防に主食をひと工夫

今月のレシピテーマは

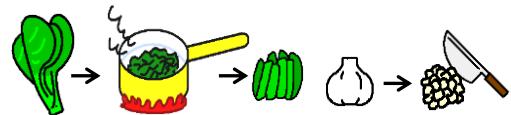
です！

◎麺：小松菜と桜えびのパスタ(2人分)

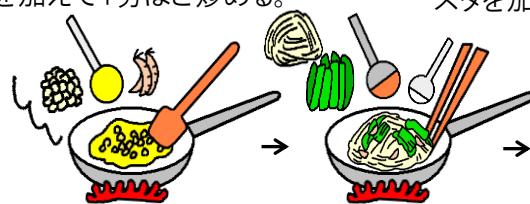
材料	
小松菜	1束
桜えび	10g
にんにく	2片
全粒粉スパゲッティ	160g
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

(ひとり当たり)	
エネルギー	368kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	7.9 g
カルシウム	287mg
食塩相当量	1.8g

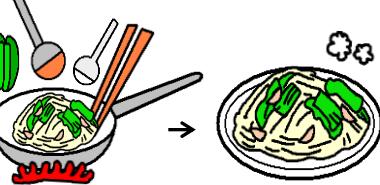
①小松菜はさっとゆで、水にとって冷まし、軽く絞って3センチの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。



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。



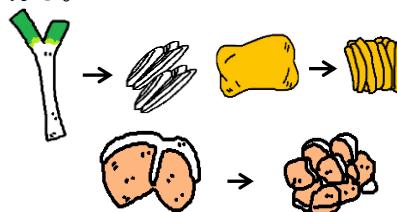
献立にするときは、たんぱく質が摂れる一品をプラスしてみてはいかがでしょう。例えば…フルーツヨーグルトサラダ、キャベツのオムレツ、にんじんの白和え

◎ご飯：ネギたっぷり親子丼（2人分）

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

(ひとり当たり)	
エネルギー	491kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	14.6g
カルシウム	125mg
食塩相当量	1.6g

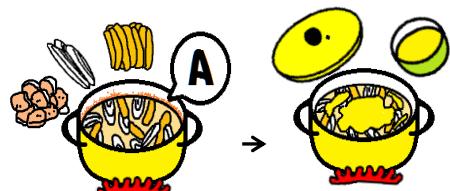
①ねぎは斜め切りにする。油揚げは1センチ幅の短冊に切る。とりもも肉は皮を取り、一口大に切る。



③丼ぶりにご飯を盛り、②を盛り付ける。



②鍋にA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。



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！