



栄養士さんが教える 『血糖値改善のための食事』



〔エネルギー：504kcal 脂質：14.9 g〕
〔たんぱく質：20.4 g 食塩：1.9 g〕

～日々の食事を見直して血糖値を適正に保ちましょう～

肝付町は40歳以上の方の8人に1人は血糖値が高いという現状があります。糖尿病の食事は極端な食事制限があると思われがちですが、実際は、主食・主菜・副菜2品をバランスよく組み合わせることで、自分の体格や活動量に見合った量を食すること（体重管理）で、ご家庭でも実践できるものです。血糖値が高い状態で過ごしていると脳血管疾患、心疾患、腎臓病など様々な病気になる可能性があり、認知症を発症するリスクは2倍とされています。

また、自覚症状は見逃されることが多く、自分でもわからないうちに身体は悲鳴をあげています。健診や病院での検査結果を放置せず、できることから食事の見直しを始めてみましょう。

✂カラフル混ぜ寿司

材料（4人分）

ごはん・・・1.5合 酢・・・15g
パプリカ・・・40g 砂糖・・・5g
きゅうり・・・20g 塩・・・1.5g
キャベツ・・・20g サニーレタス

作り方

- ①ごはんを炊き、すし酢と合わせる。
- ②パプリカ、きゅうり、キャベツは5mm角に切り、水にさらして水気をきる。
- ③①②を混ぜ、サニーレタスをしいて盛り付ける。

✂揚げない油淋鶏（ユーリンチー）

材料（4人分）

鶏もも皮なし・・・240g 片栗粉・・・20g
こしょう・・・少々 油・・・8g
酒・・・少々

A 〔ねぎ・・・40g〕
〔しょうが・・・20g〕
〔にんにく・・・8g〕

B 〔とうがらし・・・少々 塩・・・1.5g〕
〔酢・・・15g こいくち・・・8g〕
〔砂糖・・・5g〕
サニーレタス

作り方

- ①鶏もも肉は厚みが均一になるように包丁で切り込みを入れて開く。
- ②こしょう、酒をふり、しばらく置く。
- ③片栗粉をまぶして、フライパンに油をひき両面焼く。
- ④Aを合わせてしばらく置く。
- ⑤④にBを加え混ぜる。
- ⑥肉は食べやすい大きさに切り、サニーレタスの上に並べ、⑤をかける。

✂もやしとセロリのナムル

材料（4人分）

もやし・・・120g
セロリ・・・120g
ごま油・・・8g
酢・・・15g
砂糖・・・5g
塩・・・1.5g

作り方

- ①もやしは洗っておく。
- ②セロリは筋をとって斜め薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ③①②をさっと茹でて水気をきる。
- ④③にごま油をかけてなじませる。
- ⑤甘酢で和える。

✂大根のサラダ

材料（4人分）

大根・・・120g
うすあげ・・・40g
貝割れ・・・10g
味噌ドレッシング

〔味噌・・・小さじ1〕
〔酢・・・小さじ1〕
〔オリーブ油・・・小さじ1〕
〔はちみつ・・・12g〕

作り方

- ①うすあげは薄く切り、フライパンでカリカリにから炒りする。
- ②大根は千切りにする。
- ③味噌ドレッシングを合わせ、材料と混ぜ合わせる。
- ④盛り付けて貝割れをのせる。