

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「血糖コントロールレシピ」～



血糖値が高い状態が続くと、糖尿病の引き金になります。

これから年末になるにつれて食生活の乱れが生じやすい時期ですが、野菜を活用して上手に血糖コントロールをしましょう。

●すぐできる！血糖値の上昇を緩やかにする食事のポイント

- 朝食欠食・夜遅い食事
- 間食が多い
- 糖質を多く含むごはん・パン・めんなどから食べる
- 野菜不足
- 早食い



- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえる
 - ▶その日の1回目の食事でバランスよく食べると、2回目の食事では血糖値の急上昇が抑えられる。
- 野菜・きのこ・海藻類のおかずから先に食べ、食物繊維をとる。
 - ▶食べる順番を工夫することで、満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぐ。
 - ▶食物繊維は糖の吸収をゆるやかにする。野菜は1日350gを目標に食べましょう。
- よく噛んで食べる
 - ▶食材を大きめに切る、噛みごたえのある食材を取り入れる。

長芋とひき肉のグラタン

材料	4人分
長芋	480g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ブロッコリー	160g
ほうれん草	1/2束
たまねぎ	中1/2個
合いびき肉	260g
すりおろしにんにく	2かけ
小麦粉	大さじ4
ケチャップ	大さじ4
塩	小さじ2/3
ピザ用チーズ	60g

〈作り方〉

- ①長芋は乱切りにし、耐熱皿に並べて塩とこしょうをふる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で竹串がすっと通るまで5分ほど加熱し、そのまま粗熱をとる。
- ②ブロッコリーは小房に分け、熱湯でやや硬めに色よくゆでる。ほうれん草はさっとゆでて冷水にとり、水けを絞って4cm長さに切る。
- ③たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、ひき肉とAを加えて混ぜる。
- ④①の耐熱皿に②、③の順に重ねてチーズをのせる。220℃のオーブンで25分焼いて出来上がり。

栄養成分（1人分）
エネルギー 341kcal
塩分 2.7g



ポイント

ブロッコリーやほうれん草には、食物繊維以外にも糖の代謝を促進する葉酸が含まれています。ブロッコリーは、噛みごたえがある芯の部分を活用することで満腹感が得られます。

ごぼうたっぷり！ハンバーグ

材料	4人分
豚ひき肉	280g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
絹ごし豆腐	150g
パン粉（乾燥）	32g
たまねぎ	中1/2個
ごぼう	80g
まいたけ	80g
サラダ油	小さじ2
ウスターソース	大さじ2強
ケチャップ	大1小1
水	大1小1
ブロッコリー	160g
ミニトマト	8個

〈作り方〉

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れてよく混ぜペースト状にする。パン粉を加え水分を吸わせるようにふやかしておく。
- ②ごぼうは縦半分に切り、斜め薄切りにする。3分ほど水にさらし、しっかりと水けをきる。たまねぎとまいたけはみじん切りにする。
- ③ボウルにAを入れてよくこね、①と②を加えて混ぜ合わせ、等分にして小判型に成形する。
- ④フライパンに油を中火で熱し、③を並べ入れ、片面に焼き色をつける。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。焼きあがったら取り出して器に盛りつける。
- ⑤④のフライパンにBを入れ、弱火にかけてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆでる。
- ⑦先に盛り付けたハンバーグに⑤をかけ、ブロッコリーとミニトマトを添えて出来上がり。

栄養成分（1人分）
エネルギー 278kcal
塩 分 1.2g



ポイント

ごぼうやまいたけには食物繊維が豊富に含まれており、糖の吸収をゆるやかにする働きがあります。

ひとくちメモ

～年越しに『そば』を食べる理由～

そばが細く長い食べ物であることから「そばのように長く生きる」という願いがかけられていることが一般的な由来となっています。

また、そばを噛み切るということから、その年の1年の苦労などから縁を断ち切って新年を迎えられるようにするという意味合いもあります。

ちなみに、“太く長く”と縁を担いで、うどんを食べる地域もあるそうです。



check

町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

