

# 高血糖予防メニュー



## <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

## <鮭のムニエル ヨーグルトソース>

材料1人分

鮭の切り身	1切れ
塩	小さじ2(12g)
こしょう	小さじ1(6g)
スキムミルク	1g
オリーブ油	小さじ1/2(1g)
ブロッコリー	10g
ミニトマト	50g
マヨネーズ	30g
★ ヨーグルト	小さじ1/2(2g)
レモン果汁	2個

### 1人分の栄養量

エネルギー	188kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	8.7g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	0.7g

- ① 鮭は水気を拭いて塩・こしょうをし、スキムミルクをまんべんなくまぶす。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茹でる。ミニトマトは洗ってヘタをとる。
- ③ ★をボールで混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を入れる。適量の水を入れ、蓋をして蒸し焼にする。火が通ったら蓋をはずして表面がパリッとするように焼く。
- ⑤ 器に鮭と②を盛り付け、ブロッコリーに③のドレッシングをかける。



**!** 小麦粉の代わりにスキムミルクを使って減塩！  
日本人が不足しがちなカルシウムもアップ♪

## <切り干し大根のサラダ>

材料1人分

切り干し大根	10g
にんじん	10g
とうがらし	適量
刻み昆布	1.5g
万能ねぎ	10g
いりごま	小さじ1/2
酢	大さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/4

### 1人分の栄養量

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.9g
炭水化物	9.8g
食塩相当量	0.9g

- ① 切り干し大根をよく洗い、水に20分浸して戻したあと、熱湯でさっと茹で水気をしぼる。
- ② にんじんは約3cmの干切りにして、熱湯でさっと茹で、水気をしぼる。
- ③ 刻み昆布はさっと洗い、万能ねぎは小口切りにする。
- ④ 酢としょうゆをボールにいれ、そこに切り干し大根、にんじん、刻み昆布を入れて和える。
- ⑤ 器に盛り、万能ねぎといりごまをちらす。



**!** 切り干し大根は煮物だけでなく、サラダやナムルでもおいしく食べられます。  
乾物で歯ごたえをアップさせて満足感につなげましょう！

## <ごま味噌汁>

材料1人分

キャベツ	30g
しめじ	20g
だし(昆布・かつお節)	140ml
味噌	小さじ1
すりごま	小さじ1

### 1人分の栄養量

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.0g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	0.5g

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とし、子房に分ける。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、キャベツとしめじを加えて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたらごまを加える。



**きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富！**  
乾物や冷凍で常備しておき、手軽にいろいろな料理にプラスしましょう。  
糖質や脂質の吸収をおだやかにしてくれます。

## <ブルーベリー寒天>

材料1人分

水	250ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ1
ブルーベリージャム	35g

### 1人分の栄養量

エネルギー	98kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
炭水化物	24.3g
食塩相当量	0.0g

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れて寒天をふやかす。
- ② 鍋を火にかけ、寒天が溶けるまでよくかき混ぜながらしっかり沸騰させる。
- ③ 鍋に砂糖を加え、溶けたら火を止め粗熱をとる。
- ④ ブルーベリージャムを器にいれ、③を注ぎ入れる。
- ⑤ 冷蔵庫に入れて冷やし固める。



**寒天も低エネルギーで食物繊維が豊富！**  
デザート以外にも味噌汁に入れたり、ご飯を炊くときに入れたりすると食物繊維を手軽にアップできます。

## ※砂糖のかわりに低糖質甘味料を使うのもアリ！

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 ・血糖値を上げにくいいため満足感が得にくい ・依存性がある

低糖質甘味料だからといって、たくさん摂ってしまうと肥満につながります。

メリット・デメリットを知って、上手に使いましょう。

## ～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	540kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	12.0g
炭水化物	85.6g
食塩相当量	2.1g

