

食べて健やか

愛媛県栄養士会

糖尿病

1日3食規則正しく

されなくなったりして血液中のブドウ糖が過剰になり、血管が傷つく病気で、自覚症状が乏しいまま進行し、腎臓や目など全身の機能に障害を及ぼすとされています。

糖尿病（2型）は遺伝的な要因に加え、運動不足や過食などの影響でインスリンが働かなくなったり分泌

糖尿病の予防や改善に効果的な食生活のポイントには、1日3食規則正しい時間に食事をし、間食をしない▽野菜からよくかんで食べる▽甘く感じる糖質（砂糖など）やアルコールの摂取を抑える▽緑黄色野菜を多く食べる▽揚げ物などの高温調理を抑える などが

挙げられます。食後の急な血糖値上昇を抑制する食物繊維は自然のサプリメント。野菜などのほか押し麦など穀物に含まれ、穀物由来の食物繊維は

水溶性のものが多く、特に血糖値上昇抑制作用に優れているといわれます。また血糖をコントロールするには筋肉が必要で、筋肉量を維持するにはバラ

ンスの良い朝食が必須です。早寝、早起き、朝ご飯（休日も）で爽やかな一日をスタートさせましょう。（松本孝子）

〈第3土曜日に掲載〉



いずれも4人分

★押し麦入りご飯

【材料】米200g、押し麦60g、水390cc

【作り方】①米は洗ってざるに上げる ②米と押し麦を炊飯器に入れて分量の水を加える ③30分ほど水に漬けた後、スイッチを入れ炊く（押し麦は洗わない）。※1人分のご飯の適量は約150g。1人分65gの米を炊飯すると約150gのご飯になる。

★さばカレー

【材料】サバの水煮缶1缶（汁込み200g）、ナス200g、西洋カボチャ120g、サヤインゲン80g、マイタケ100g ニンニク2かけ、トマトジュース（食塩無添加）200g、水100cc、オクラ4本、卵2個、市販のカレールー2かけ（約46g）

【作り方】①付け合わせ用のカボチャ（くし切り60g）とオクラをゆでる ②卵はゆでておく ③ナスと残りのカボチャ（60g）は5mm厚さぐらいのいちよう切り、サヤインゲンは1cmぐらいの小口切り、ニンニクはみじん切りにし、マイタケは手でほぐす ④大きめのフライパンに③を入れ中火にかけ、焦げ付かないよう、まぜながら野菜がしんなりするまで炒める（材料から水分が出てくるので油は使用しない） ⑤④に分量の水とトマトジュースとサバの水煮缶（汁ごと）を加え一煮立ちさせる ⑥⑤にカレールーを加え、よくまぜ合わせる ⑦①②を添えて盛り付ける。

★もやしとピーマンのごまあえ

【材料】もやし20g、ピーマン

60g、カットわかめ4g、トマト120g、ごまドレッシング大さじ2

【作り方】①ピーマンは種を除いて千切りにする ②もやしと①のピーマンを耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで4分加熱する ③②を電子レンジから取り出し、熱いうちにカットわかめ（水で戻さない）を加えまぜあわせ、粗熱を取る ④③の粗熱が取れ、わかめが戻ったら分量のごまドレッシングであえる ⑤トマトを添えて盛り付ける。

★果物

【材料】ナシ1個

（1人分 エネルギー550kcal、タンパク質23.3g、脂質15.6g、食塩相当量2.3g、食物繊維8.3g）

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>