

食べて健康やか

愛媛県栄養士会



2024年度に行われた国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人は約1100万人と推計

され、増加傾向が続いています。糖尿病はインスリンの不足や作用低下により高血糖が続く病気で、自覚症状が乏しいまま進行し、神経障害や腎症、網膜症などと合併症を招くことがあります。

糖尿病予防

血糖の急上昇防止を

予防には、血糖を下げるインスリンを分泌する膵臓(すいぞう)に過度な負担をかけることが大切です。食べ過ぎや間食を控え、血糖を急上昇させない工夫を心掛けましょう。野菜や主菜を先に食べることや、よくかんでゆっくり食べる

ことが効果的です。また、主食の量を適正にすることや、甘い飲み物を習慣的に取らないことなども意識したいポイントです。

血糖値が高めの方も、同様の食べ方を続けることで、血糖値の改善を期待できます。食事を楽しみながら、できることを実践し毎日

血糖値が高めの方も、同様の食べ方を続けることで、血糖値の改善を期待できます。食事を楽しみながら、できることを実践し毎日

ツッコツ積み重ねていくことが予防への第一歩です。(森下愛海)

〈第3土曜日に掲載〉

いずれも4人分

★豆ご飯

【材料】グリーンピース80g、米2合、昆布1枚、酒大さじ1、塩小さじ½

【作り方】①米はといてざるに上げておく。グリーンピースはさやから取り出し、さっと洗う
②炊飯器に米と昆布を入れ、水を2合の目盛りまで加える。グリーンピース、酒、塩を加え、炊飯する。

★焼きサバの柚庵(ゆうあん)漬け

【材料】生サバ4切れ(240g)、長ネギ1本、マイタケ1ダ、サラダ油小さじ1、A(薄口しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1)、ユズ酢大さじ2、タカノツメ少々

【作り方】①長ネギは4等分の長さに切る。マイタケは石づきを

取り、小房に分ける。フライパンにサラダ油を敷いて中火で加熱し、長ネギ、マイタケを色づくまで焼く ②Aは耐熱容器に合わせて、電子レンジ600Wで1分加熱してまぜ、パットに移す。ユズ酢、タカノツメも加える ③フライパンまたはグリルでサバを両面こんがり焼き、②の漬け汁に漬け込む。

★ちぎり春キャベツのじゃこサラダ

【材料】春キャベツ6枚(150g)、キュウリ½本、サラダ油小さじ2、ミニトマト4個、B(ちりめんじゃこ大さじ3、麦みそ大さじ2、酢大さじ3、砂糖小さじ1、サラダ油大さじ1)

【作り方】①キャベツは芯を薄切りにし、葉は一口大にちぎって水気をしっかり切る。キュウリは小口切りにしてキャベツに

まぜる。サラダ油小さじ2をあえて器に盛る ②ボウルにBを合わせ、①にかける。食べやすくカットしたミニトマトを添える。

★紅茶寒天

【材料】粉寒天2g、水300ml、紅茶ティーバッグ2袋、砂糖30g、生クリーム20ml

【作り方】①鍋に水と粉寒天、紅茶を入れ沸かす。紅茶を煮出してティーバッグを取り出す ②①に砂糖を入れてまぜる。火を止め、まぜながら粗熱を取る ③②を型に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める ④食べる際に生クリームをかける。お好みで季節の果物を添える。

(1人分 エネルギー577kcal、タンパク質25.7g、脂質20.7g、炭水化物67.7g、食塩相当量2.3g)

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