

～糖質のとり方で血管を守ろう～
糖尿病予防レシピ



【主食】ご飯(1人分) 150g

【主菜】牛肉の長ねぎ巻き焼き

材 料	1人分
牛肉(もも・スライス)	60g(約2枚)
長ねぎ(白いところ)	40g
油	3g
ピーマン	15g
パプリカ(赤)	15g
塩	0.5g
こしょう	少々

【作り方】

- ① まな板の上に牛肉を広げ、たたいて薄く広げる。
- ② 長ねぎは3～4cmのぶつ切りにして、縦半分に切る。2等分しておく。
- ③ ピーマン、パプリカは一口サイズの乱切りにする。
- ④ ①に、②の長ねぎをのせて巻く。
残りも同じように巻いておく。(一人2個)
- ⑤ フライパンに油を熱し③のピーマン、パプリカを炒め、皿に取りおく。同じフライパンで④の牛肉をこんがりと焼いたら、塩、こしょうを振り味をつける。

【副菜】ひじきとれんこんの炒め煮

材 料	1人分	
ひじき	2g	
れんこん	40g	
にんじん	10g	
油	2g	
A	だし汁	50ml
	酒	小1
	しょうゆ	小1/2
	砂糖	2g

【作り方】

- ① ひじきは戻して、長いものは切っておく。
れんこんは厚さ3mmのちょう切り、にんじんは2～3cmの短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れてさっといためる。油が全体に回ったら、Aを加えて煮含める。

【汁物】きゃべつと油揚げのみそ汁

材 料	1人分
春きゃべつ	30g
玉ねぎ	10g
油揚げ	5g
だし汁	150ml
みそ	大1/2

【作り方】

- ① 春きゃべつは2～3cmの短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油揚げは、長い面を2等分にして5mm幅に切る。
- ③ 鍋に分量のだし汁を入れ、①の春きゃべつと玉ねぎを加えて火にかける。
- ④ 沸騰したら②の油揚げを入れ、再度沸騰したらみそを溶き入れて火を止める。



1人分栄養価

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
ご飯	252	3.8	0.5	55.7	4.5	0.0
牛肉の長ねぎ巻き焼き	189	13	12.4	5.6	20	0.5
ひじきとれんこんの炒め煮	63	1.2	2.1	9.9	29	0.6
きゃべつと油揚げのみそ汁	48	2.8	2.3	4.4	40	1.1
合計	552	20.8	17.3	75.6	93.5	2.2

糖質とうまく付き合うために工夫すること

① 野菜をしっかりとりよう

野菜・きのこ類・海藻等をメインとした「副菜」を、毎食1～2皿を目標にとりましょう。副菜は、今回の献立のように具沢山の野菜を使用した汁物に代用することができます。野菜に含まれる食物繊維は、ブドウ糖の吸収を穏やかにして血糖値の上昇を防ぐことができます。食事を野菜から食べるベジファーストも、血液を健康に保ち血管を守ることができますので、習慣にしましょう！

注意!!

気をつけよう！

実は、れんこん、かぼちゃ、にんじん等は糖質も多く含まれます。

食べすぎに注意をし、いろいろな食材をまんべんなくとりましょう！



② 規則正しい時間に食べよう

家で過ごす時間が増えると、生活リズムが乱れ不規則な食生活になりがちです。1日3回の食事時間を決めて、食事と食事の間が長すぎたり短すぎたりしないように気をつけましょう。

食事の時間を決めることで、無駄な間食を防ぐこともできます。

③ よくかもう

よくかむことにより、急激な血糖値の上昇や食べすぎを防いでくれます。1食に15分はかけて食べるようにしましょう。