

平成20年10月22日

血糖値が気になる人の食事

今日のメニュー



ポイント

今回は、血糖値をコントロールするための工夫、食品の仲間分けについての勉強を行いました。

- ご飯の仲間に「じゃがいも」や「さつまいも」、「かぼちゃ」があること。
- 油の仲間にベーコンやバラ肉が含まれること。
- 野菜は、どれだけ食べても、80 k calとして計算すること。

意外に知っていそうで知らなかったことが多く、驚いた感想が多かったです。

海鮮野菜あんかけは韓国の宮廷料理の一つで、野菜と海鮮の色合いがとてもきれいでした。

今回のレシピで野菜の量が、約250gでした。食物繊維量も多く、血糖値をコントロールするには、とても良いレシピです。

感想

• ご飯の仲間がじゃがいも類やかぼちゃなどとは、知らなかったです。太る原因になることがわかりました。食事を見直してみます。

(30歳代女性)

• 意外に噛む料理で、食べるのに時間がかかりました。いかに、噛んでなく、野菜を食べてないかがわかりました。

(40歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）