

平成22年1月13日

血糖値をコントロールする食事

今日のメニュー

イチゴのブランマンジェ

小豆かぼちゃ

淡雪きのこ

ごはん



あったか豆腐の鶏だんご

白菜の豆乳スープ

👉 ポイント

血糖値を上手にコントロールする為には、肉や野菜、豆、海藻などをバランスよく摂ることが大切です。特に野菜、豆、海藻の食物繊維は糖の吸収を穏やかにしてくれます。また、今回の主菜に使った酢には、糖の吸収を抑制させる効果があります。デザートや甘酢あんには砂糖を使いますが、今回は黒砂糖や蜂蜜を使用しました。黒砂糖や蜂蜜など精製されていない糖類は、精製された上白糖に比べ、急激な血糖値上昇を防ぐ事ができます。普段の食事にぜひ取り入れてみてください。

その他、いちごや生玉ねぎ、ほうれん草に含まれる成分も糖の代謝を助け血糖値の過剰な上昇を防いでくれます。

血糖値をコントロールする事で糖尿病や肥満の予防にもなりますので、ぜひ参考にしてみてください！

♥ 感想

・血糖値は今まで気にしたことがなかったけどダイエットにもいいと聞き、早速、献立に取り入れようと思います。

(50歳代女性)

・小豆かぼちゃは砂糖を全く使用していないのに、自然な甘さで充分おいしかったです。甘い野菜には砂糖はいらないですね。

(40歳代女性)

・血糖値をコントロールする為には、デザートは食べたいいけないと思っていましたが、黒砂糖など上手に使ったらよいと聞き安心しました。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)