

平成25年10月9日

## 食物繊維たっぷり！糖尿病予防のための秋料理

### 今日のメニュー



### ポイント

なぜ糖尿病になるのか、ご存知ですか？食事で摂取した糖分は、胃や腸で分解され、小腸でブドウ糖という物質になり、血液中に運ばれます。ブドウ糖を血液中から体内の各細胞に運ぶときに必要なのが、インスリンというホルモンです。インスリンは膵臓で作られます。血液中のブドウ糖の濃度が急上昇するとインスリンを大量に作らなければならず、膵臓に負担がかかります。その結果、膵臓が疲労してしまうことでインスリンの作られる量が少なくなってしまい、血液中のブドウ糖の濃度が高くなります。そうして血液中のブドウ糖が尿に漏れ出てくるのが糖尿病です。

つまり、糖尿病予防のためには、血液中のブドウ糖濃度が高くなりすぎないようにすることが必要です。そのためには、摂取エネルギー、特に糖質の摂取量を抑えること、また、糖質の吸収速度を緩やかにすることが必要です。糖質の吸収速度を緩やかにする働きがあるのが、食物繊維です。ひじきのおからハンバーグでは、肉を使うよりも摂取エネルギーが抑えられる上、食物繊維も多く摂取できます。おからは水分が少ないので、玉ねぎや牛乳を加えて生地に粘り気を持たせることがポイントです。きのこ、いんげん、こんにゃく、わかめにも、食物繊維が豊富に含まれます。わかめなどの海藻類は、糖質の吸収速度を緩やかにする働きがある、水溶性の食物繊維が特に豊富です。

また、食物繊維は噛むのに時間を要するため、食べる量を減らし、全体の摂取エネルギーを抑えることにも役立ちます。野菜、きのこ、海藻類を積極的に摂取しましょう！

### 感想

・おからハンバーグに玉ねぎを炒めて入れると、しっとりとして美味しかったです。あんを絡めることでよりしっとり感が増しました！

(40歳代 女性)

・しょうがなどの薬味野菜を使うことで、少ない調味料でも満足できる味付けになりますね。減塩も出来て嬉しいです。

(60歳代 女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）