



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「糖尿病」と関連のある高血糖を防ぐ食事のポイントを紹介します

【高血糖について】

高血糖は血液中の糖濃度が高い状態で、この状態が続くと糖尿病を発症します。また血管に負担がかかるので、心臓病や脳卒中などのリスクも高まります。毎日の食事を工夫して、高血糖を予防しましょう。

【ポイント：適正体重を維持する】

肥満は血糖を調節する働きを低下させるので高血糖の原因になりますが、食事を制限すればよいわけでもありません。適正体重(BMI=22が目安)を維持することが大切です。※ $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$
食事は、腹八分目を心がけましょう。食物繊維は消化管の中で膨らんでかさを増すので満腹感が得やすく、また繊維の多い食材は噛みごたえがあるので食べ過ぎ防止につながります。



鮭と野菜の南蛮漬け



「血糖の上昇を抑制する酢を使って、さっぱりとした味に仕上げました。」



memo

エネルギー
237kcal

塩分
1.1g

野菜と鮭は、暑いうちに南蛮酢に漬けることで味が浸み込みやすくなります。

<材料*2人分>

生鮭	2切れ
小麦粉	適量
エリンギ	中1本(50g)
ピーマン(パプリカ)	大1/2個(70g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
油	小さじ3
*酢	大さじ2
*しょうゆ	大さじ1+小さじ1
*みりん	大さじ1+小さじ1
*赤唐辛子(輪切り)	適量

<作り方>

- ①小鍋に*を入れて火にかけて、煮立ったら器に移して冷ます(南蛮酢)
- ②エリンギ、ピーマン、玉ねぎは薄切りにして、油(小さじ1)を熱したフライパンで3分程度炒め、熱いうちに①へ加える
- ③鮭は1切れを4等分に切り、小麦粉を全体にまぶす
- ④野菜を炒めたフライパンに油(小さじ2)を熱し、③の鮭を両面焼く
- ⑤④の鮭を①に加えて、時々混ぜながら15分程漬ける