

【 お家ごはんで血糖管理 ～レトルト食品を利用して～ 】

今年の夏も猛暑になりそうですね。

非常事態宣言が解除されても、

外食を控え「お家ごはん」を継続している方も少なくないと思います。

そこで今回はレトルト食品などを使用し簡単に食べられる料理をご紹介します。

野菜もとれるため食物繊維の働きで高血糖を防ぐこともできます。

五目豆腐

豆腐＋中華丼の具・・・表示通り中華丼をあたため、サイコロ切りにした豆腐をレンジ加熱し混ぜる。



ちゃんちゃん焼き

鮭の塩焼き＋カット野菜・・・耐熱容器にカット野菜、鮭の塩焼きをのせ、ラップをかけレンジ（600W）で2分30秒加熱する。仕上げに献立いろいろみそで味付けする。



焼きキャベツのカレーソースかけ

カットキャベツかキャベツのくし切りをフライパンで焼き、温めたレトルトカレーをかける。



最近免疫力アップについて関心が高まっていますが、現在、免疫能に関係する栄養には、エネルギー、たんぱく質、n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、ビタミンB群であるB1、B2、B6、B12、葉酸、パントテン酸、ナイアシン、ビオチン、さらにビタミンのC、D、E、ミネラルでは、セレン、亜鉛、銅、鉄があり、乳酸菌も関与します。このような色々な栄養素を考慮して摂取するのはなかなか大変ですので、サプリメントを活用するのもひとつの方法ですが、まずは食事を偏りなく食べることが大切です。

下記ランチョンマットをイメージして普段の食事を確認してみましょう！



- ① 主食→ごはん、パン、麺、イモ類など（主に炭水化物の補給）
- ② 主菜→肉、魚、卵、豆腐など（主にたんぱく質、脂質の補給）
- ③ 副菜→野菜、きのこ、海藻（主にビタミン、ミネラルの補給）
- ④ 1日1回乳製品を（カルシウムの補給）

例えば冷や麦とおにぎりを食べる場合は①の主食のみになってしまい栄養バランスが悪く、さらに血糖も上がりやすくなってしまいます。

主食は1種類で野菜と卵の炒め物かツナ入りサラダなどをプラスすることで②主菜③副菜も一緒に食べられ血糖の上りが緩やかにもなります。是非ご参考にしてみてください。

次回は10月『今日からチャレンジ！血糖を下げよう』です。

今後も皆様にお役に立てる情報をアップしていきます。