

食事で!
上手に!

血糖値がちょっと
気になる方へ

糖尿病を予防しよう

健診で、「糖尿病予備群」または「糖尿病一歩手前」と言われたことはありませんか?

糖尿病予防のポイント

① 自分にあった食事の量で

1日の適正エネルギー量(kcal) = 標準体重^{※1}(kg) × 身体活動量^{※2} [25~40] (kcal)

※1) 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

※2) 身体活動量の目安は、活動量が低い方は25~30、普通の方は30~35、高い方は35~40で計算してください。

② バランスのよい食事を

1食に主食・主菜・副菜をそろえましょう。



④ 野菜をたっぷり

野菜などに含まれる食物繊維は、ブドウ糖の吸収を抑えて、血糖の上昇を緩やかにします。



⑥ 塩分・脂肪は控えめに

味が濃い料理や脂っこい料理はご飯がすすんで、ついつい食べ過ぎてしまうので気をつけましょう。

⑦ 甘いものとりすぎに注意しよう

糖分を多く含む食品は、血糖を急激に上げます



③ 1日3食、規則正しく

1日3食決まった時間に食べることは血糖の乱れを防ぎます。

⑤ よく噛んでゆっくり食べよう

かたい根菜類を利用したり食材を大きめに切ったりすると、自然とかむ回数が増え、食べ過ぎを防ぐことができます。

人参、ごぼう、れんこんなどの根菜類を使おう



⑧ 適度な運動を

適度な運動は、肥満の解消や血糖コントロールにつながります。



おすすめ
レシピ



きのこたっぷり

鶏肉と根菜のスープ煮

[1人分] エネルギー 220kcal 塩分 2.0g

材料(2人分)

鶏もも肉 …… 120g (一口大に切る)
長ネギ …… 10cm (みじんぎりにする)
れんこん …… 60g
(皮をむき3mm幅の半月切りにして酢水にさらす)
人参 …… 1/2本 (乱切りにする)
しめじ …… 1/2P (石づきを取り除き、小房にわける)
ブロッコリー …… 1/2株 (小房にわける)
ごま油 …… 小さじ1

A 水 …… 1・1/2カップ
酒 …… 大さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1
中華粒だし …… 小さじ1
塩 …… 少々

作り方

- 鍋にごま油を熱し、長ねぎ、鶏もも肉、れんこん、人参、しめじを入れて炒め、Aを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ①にブロッコリーを加えてさらに煮る。
- ②を器に盛る。

この料理のここがおすすめ

- ※れんこんなどの硬い食材を利用している為、自然とかむ回数が増える。
- ※野菜たっぷりでボリュームがでる。
- ※スープ仕立てのため、満腹感も得られやすい。
- ※食材のうまみを利用し、薄味にすることでご飯の食べ過ぎを防ぐことができる。



(財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL 0985-38-5512 (代表)
FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス内線：平和台@花隈バス停下車徒歩5分)

移転事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
	移城市上川第3-14-3	移城保健所内
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
	日南市吉田西1-5-10	日南保健所内
小村駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
	〒886-0003	小林市堀3020-13
高橋駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
	〒884-0004	高橋町大字蚊川5120-1
延岡東車庫	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
	〒882-0803	延岡市大貫町1-2840
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-0286
	〒883-0041	日向市北町2-118
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786
	〒882-1101	高千穂町大字三田井1086-1