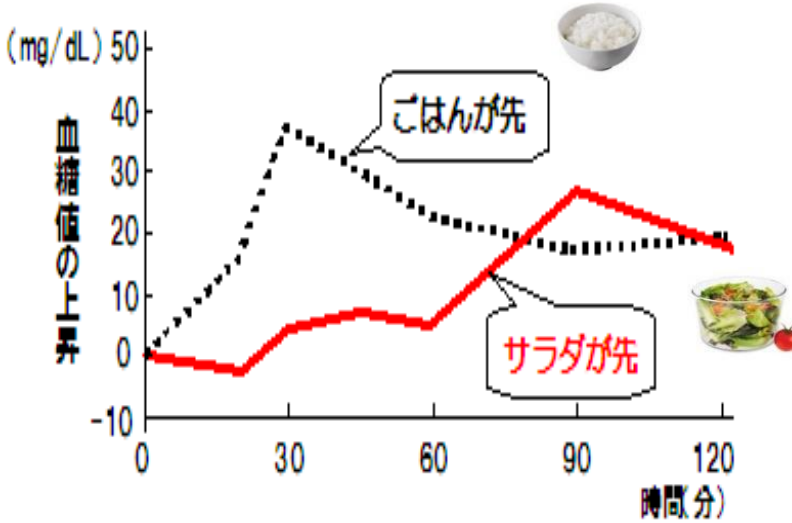


食べる順番が血糖値に影響する！
食物繊維が豊富な野菜やきのこをもっと活用しよう。



参考資料: 糖尿病学会誌2010年2月号 53(2):96-101

お腹が空いている時、
 ついついご飯から先に食べてしまいますよね。
 同じ量のご飯と野菜でも食べる順番で血糖値の上がり方が変わってくるのはご存知ですか？

左の表のように、ご飯を先に食べると
 血糖値が急激に上昇し、
 その分インスリンもたくさん必要になってしまいます。
 ご飯やパンなどの炭水化物を先に食べるよりも、
野菜やきのこなどの食物繊維を先に食べた方が血糖値の上昇を緩やかにできます。
 ちょっとの食べ方の工夫ですが、
 食事の時に意識してみましよう！

おすすめ簡単レシピ



この時期に旬を迎えるきのこは、低カロリーで食物繊維やビタミンDを豊富に含んでいます。天候の影響も受けにくく価格が安定しているので、積極的に取り入れましょう。

サブジとは
 香辛料を使い
 野菜などを炒め煮する調理法です。

エリンギのサブジ

- <材料>
 好きなきのこ 1パック (約100g)
 くるみ 10g
 ヨーグルト 大さじ1
 カレー粉 小さじ1/4

エネルギー	98kcal
食塩相当量	0.02g
食物繊維	約4.3g

- <作り方>
 ① ヨーグルトとカレー粉を混ぜ合わせておく。
 ② フライパンでエリンギを炒め、焼き色がついたら

①とくるみを加え、水分が飛ぶまで炒める。

地参地笑!
 歩いて行ってみよう。
程塚きのこ園直売所
 つつじ内科クリニックから歩いて42分 3805歩



※ きのこ園の詳細はスタッフブログをご覧ください。



つつじ内科クリニック

つつじ便り



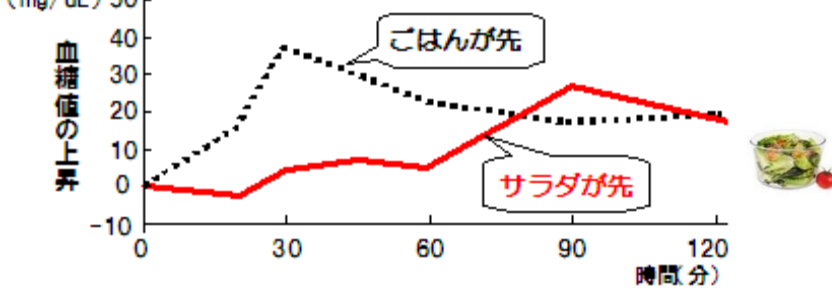
食べる順番が血糖値に影響する！

お腹が空いている時、ついついご飯から先に食べてしまいますよね。

下の表のように、ご飯を先に食べると血糖値が急激に上昇し、その分インスリンもたくさん必要になってしまいます。

ご飯やパンなどの炭水化物を先に食べるよりも、野菜やきのこなどの食物繊維を先に食べた方が血糖値の上昇を緩やかにできます。

ちょっとした食べ方の工夫ですが、食事の時に意識してみましょう！



つつじ便り
つつじ便り
つつじ便り



つつじ便り