

# しよくさほ

～お食事サポート～



# 血糖値が気になる方へ

エスシーグループの  
管理栄養士が作成しました



## 血糖値とは？

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度です。血糖を下げる働きを持つ**インスリン**の作用が十分でないため、血糖値が正常より高い状態が続く病気を糖尿病と言います。**口渇、多尿、体重減少**などの症状があらわれることがありますが自覚症状がないことも多いです。高血糖の状態が続くと**血管がポロポロ**になってしまい、様々な合併症を引き起こします。防ぐためには**血糖コントロール**が大切です。

### <糖尿病の目安>

空腹時血糖値	126mg/dl以上
随時血糖値	200mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上

※空腹時血糖値および75gOGTTによる判定区分と判定基準

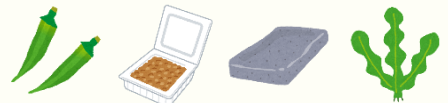
## 食事のPOINT

### ①1日3食バランス良く

極端な糖質制限は必要ありません。また食事を抜くと、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。食事の時間と量を**毎日一定**にすることが大切です。

### ②食物繊維を多く摂る

食物繊維は食後の**血糖値上昇を抑制**する働きを持っています。食物繊維には水溶性と不溶性があり、特に水溶性食物繊維がその働きが強いと言われています。水溶性食物繊維は、**ごぼう、オクラ、納豆、こんにゃく、アボカド、山芋、海藻類**などに多く含まれます。食物繊維の摂取目標量は1日に男性**20g**以上、女性**18g**以上です。また食べる順序も大切で、食事をする時はまず**食物繊維が豊富な食品から**食べましょう。



## ～ねばねばあんかけ豆腐～

### <材料(2人分)>

絹ごし豆腐	1丁(300g)
ごぼう(斜め薄切り)	1/3本(60g)
納豆	1パック(50g)
オクラ(輪切り1cm)	5本(50g)
みょうが(薄切り)	2個(20g)
めんつゆ	50cc(53g)
水	60cc(60g)

A	片栗粉	小さじ1.5(4.5g)
	水	小さじ2(10g)

### <作り方>

1. ごぼう、オクラを切る。ごぼうは10分程水にさらす。納豆は付属のタレを入れずに混ぜる。(ごぼうのかたさが気になる方は下茹でする。)
2. フライパンにめんつゆ、水、1を入れて中火で5分加熱する。
3. 2の火を止めてA(水溶き片栗粉)を入れ、弱火で加熱しとろみをつける。
4. 豆腐を500Wの電子レンジで1分加熱する。
5. 豆腐に3をかけて、切ったみょうがをのせて完成。



### ～栄養価(1人分)～

エネルギー	:180kcal
たんぱく質	:13.3g
脂質	:7.1g
炭水化物	:16.6g
食塩相当量	:0.9g
水溶性食物繊維	:1.9g
不溶性食物繊維	:3.5g



『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

