



多賀城市

食育リーフレットvol.24

手軽で楽しい健康づくり&食育情報を掲載

レシピ  
3品掲載

たがじょう

からだ

げんき

T

K

G



キッチン



# 高血糖予防に ベジファースト

ドライカレー/おからのサラダ  
コーヒー寒天

Vegetable 

掲載レシピの合計栄養価  
カロリー：551kcal  
たんぱく質：23.1g  
脂質：17.2g  
食物繊維：8.5g  
塩分：2.1g



HPにも掲載♪



トピックス “血糖値スパイク” にご注意を！

# ドライカレー



## 材料 (2人分)

・鶏ひき肉	90g
・たまねぎ	40g
・にんじん	40g
・えのき	60g
・ピーマン	30g
・油	小さじ1
★水	60cc
★酒	小さじ1強
★しょうゆ	小さじ1
★ウスターソース	小さじ1
・カレールウ	1かけ(20g)

152kcal  
たんぱく質12.2g  
脂質6.2g  
食物繊維2.7g  
塩分1.8g

## 作り方

- ① 野菜をすべてみじん切りにする。カレールウは4等分程度に切っておく。
- ② ★の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉と①の野菜を炒める。
- ④ 鶏ひき肉の色が白っぽく変わったら、②の調味料を加えてサッと火を通す。
- ⑤ 火を止めて、カレールウを加えて混ぜる。ルウが溶けて全体が均一になったら出来上がり。

\*押し麦入りごはん130gと一緒に食べる場合の栄養価  
372kcal たんぱく質16.1g 脂質6.8g 食物繊維3.7g 塩分1.8g

# おからのサラダ



## 材料 (2人分)

・おから	70g
・ツナ缶(水煮)	40g
・かつお節	1g
・きゅうり	1/5本
・にんじん	20g
★マヨネーズ	大さじ2
★牛乳	大さじ1強
★しょうゆ	小さじ1/3
・こしょう	少々

106kcal  
たんぱく質6.7g  
脂質5.9g  
食物繊維4.4g  
食塩0.2g

## 作り方

- ① きゅうりは薄い輪切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ② ①をサッと茹でて水気を絞る。
- ③ ★の調味料類を合わせておく。
- ④ 材料と②をすべて混ぜ合わせ、盛り付け直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 盛り付けて出来上がり。

# コーヒー寒天

材料 { 作りやすい分量  
約6人分

- ・粉寒天 3g
- ・水 400cc
- ★上白糖 大さじ4
- ★インスタントコーヒー 大さじ1
- ・生クリーム 大さじ4  
(乳脂肪35%以上のもの)

(1人分)

70cal  
たんぱく質0.4g  
脂質4.5g  
食物繊維0.4g  
食塩0.0g



## 作り方

- ① ★を合わせておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ合わせ、沸騰させた状態を1分以上保つ。
- ③ 火を止めて、①を加えて全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し入れ、上から生クリームを静かに入れて、固まるまで動かさないでおく。粗熱が取れてほぼ固まったら冷蔵庫に入れてしっかり固める。  
(自然に二層に分かれて固まります)

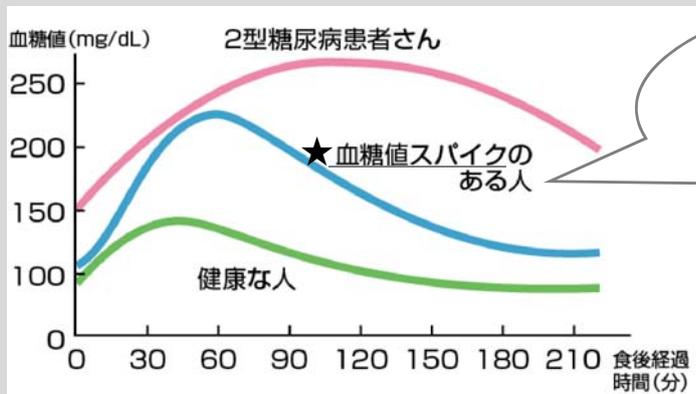
## トピックス

日本に1400万人もいる!?

## “血糖値スパイク”にご注意を!

血糖値スパイク(食後高血糖)とは、食後の短時間にだけ血糖値が上昇し、その後急激な低下が起こる状態のこと。

空腹時、健康な人の血糖値は70~110mg/dl。食事をとるとその血糖値は上昇しますが、通常、食後は140mg/dlを超えることはめったにありません。また、2~3時間もすれば正常の範囲に戻ります。



食後に“大きなくぎ(スパイク)”のような形を示すように、基準値を超え、血糖値が急上昇する例があります。これが「血糖値スパイク」の状態です。

血糖値スパイクは、通常健康診断などではなかなか見つけられないため、普段から生活習慣に気を付ける必要があります。



参考: 糖尿病ネットワーク

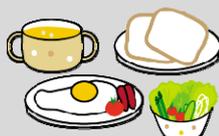
## 予防のポイント

### ① ベジファースト



詳しくは  
次ページへ!

### ② 1日3食食べる



朝食抜きは  
インスリンの効きが  
悪くなります

### ③ 食後に身体を動かす



食後にゴロゴロしていると  
血糖値スパイクが  
起こりやすくなります

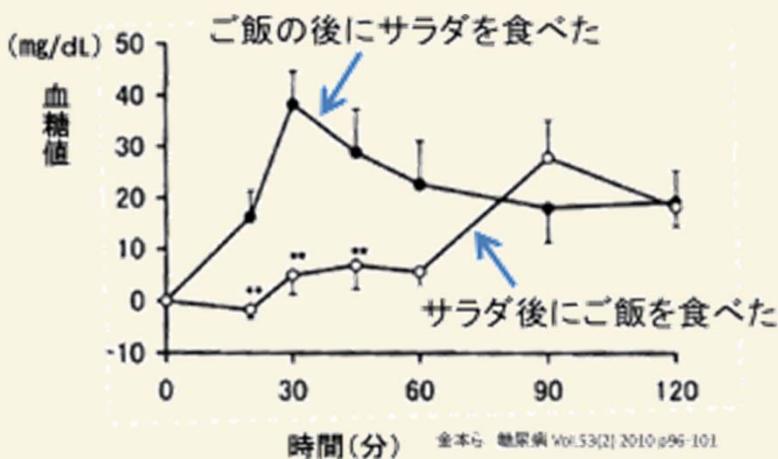
# ベジファーストとは？

野菜やキノコ、海藻などの食物繊維が豊富な食材を先に食べ、たんぱく質や糖質をその後に食べる食事法のことです。  
食物繊維の働きにより、脂質や糖質の吸収をコントロールすることが期待できます。

## Vegefirst

ベジファースト

## どんなイイコトが？



左の図は  
健康な男女10人を対象に  
・サラダ→白米を食べた場合  
・白米→サラダを食べた場合  
の2通りで実験をした結果です。

ベジファーストを  
するとしないとは大違い！！

△注意点△



まとまった食事が食べられない子どもや高齢者がベジファーストを行うと、低栄養になる可能性があるため注意しましょう。