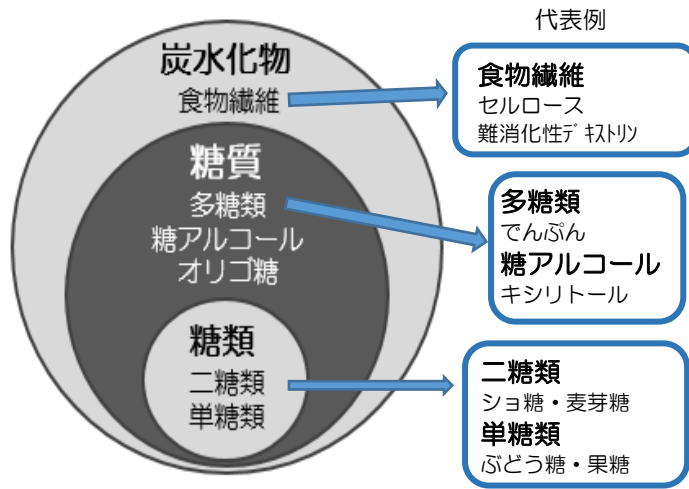


血糖値の上昇を防ぐには、食事のカロリーやバランスが大切ですが、糖の種類や性質を理解することで、より効果的に高血糖を防ぐことができます。

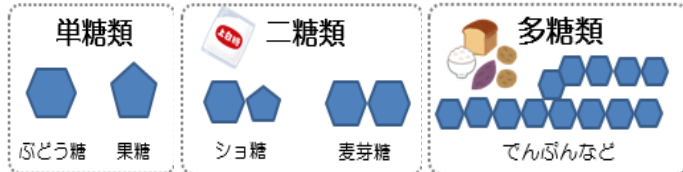
1

糖の種類

●糖にはたくさんの種類があります



●たくさんの種類がある糖ですが、連結する糖の数によって吸収の早さが違います



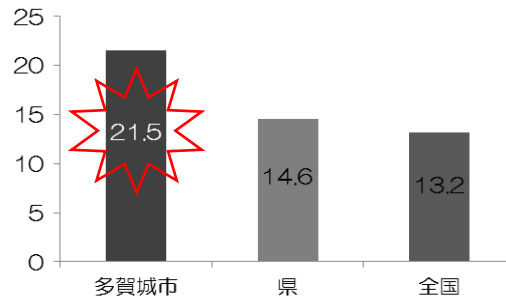
血糖値が

上がりやすい ← 上がりにくい

多賀城市は糖尿病の新規患者数が多い！？

下のグラフは平成28年度の多賀城市と宮城県、全国の糖尿病の新規患者数(人口1000人あたり)を表しています。多賀城市の糖尿病の新規患者数は、全国平均より ~~1.5~~ **1.5**倍以上多い状況です。

糖尿病新規患者数(人)



資料：KDBシステム「医療費分析(1)細小分類」

多賀城市食育推進計画【重点項目】

-
- ◎毎日朝食を食べる
 - ◎毎食野菜を食べる
 - ◎適正体重の維持
 - ◎共食(きょうしょく)

これまでの食育リーフレット

右のQRコードから過去の食育リーフレットがご覧になれます



または…

多賀城市 食育リーフレット



食育リーフレット

Vol.19

糖尿病を防げ！
～糖の種類を知ろう～



掲載内容



- ①糖の種類
- ②糖の中で特に気をつけたい食品
- ③糖尿病予防のバランスレシピ

- ・高野豆腐のかさまし酢豚
258kcal、食物繊維 1.2g、塩分 1.0g
- ・ニラとみょうがのわさび酢あえ
14kcal、食物繊維 0.9g、塩分 0.2g
- ・めかぶとオクラのスープ
48kcal、食物繊維 2.2g、塩分 1.0g

多賀城市

2

糖の中で特に気をつけたい食品



清涼飲料水

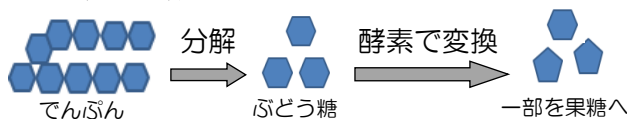
その中に含まれる
果糖ぶどう糖液糖

～果糖ぶどう糖液糖とは？～

原料は？ とうもろこし や じゃがいも



どうやって作るの？



でんぷんを分解してぶどう糖を作りますが、ぶどう糖の一部を更に甘い果糖へ酵素を使って変えることにより、砂糖よりも安価で甘味のある物質になります。

なんで気をつける必要があるの？

～果糖ぶどう糖液糖と砂糖の違い～



果糖ぶどう糖液糖はもともと分解されている単糖類なので、身体にすぐに吸収されてしまい、血糖値を一気に上げてしまう食品です。



砂糖はショ糖と言うぶどう糖と果糖が連結した二糖類です。糖を分解してから身体に吸収されるので、果糖ぶどう糖液糖より血糖値の上昇が穏やかです。

3

糖尿病予防のバランスレシピ

お腹いっぱい食べたいけれど、カロリーや塩分が気になる方へ！かさましの工夫や薬味を使って無理なく減塩♪満足感の高いメニューをご紹介します！

高野豆腐のかさまし酢豚



【材料 (2人分)】

高野豆腐 15g、豚ロース 80g、しその葉 2枚、なす 60g、青ピーマン 20g、赤ピーマン 15g、片栗粉 18g、鶏がらだしの素 6g、
●しょうゆ 小さじ2、●酒 大さじ2、●酢 小さじ2
●みりん 大さじ1、●砂糖 小さじ2、ごま油 大さじ1

【作り方】

- ① 高野豆腐を水でもどしたら、水気をしぼって大きめの一口大に切り、しその葉、豚ロースの順に巻く。
- ② 片栗粉と鶏がらだしの素を合わせ、①にまぶし、残った粉を輪切りにしたなす、乱切りにしたピーマンにまぶす。
- ③ ②をごま油を熱したフライパンで焼き、●の調味料を回しかけ、とろみがついたら完成。お好みで千切りのしその葉をのせる。

ニラとみょうがのわさび酢あえ



【材料 (2人分)】

ニラ 40g、みょうが 30g、●酢 小さじ2、●砂糖 小さじ2/3、
●練りわさび 小さじ1/3、●しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

- ① ニラをゆで、水気をきって3cm幅に切る。
- ② みょうがを千切りにし、①に加えて●の調味料であえる。

めかぶとオクラのスープ



【材料 (2人分)】

水 260cc、めかぶ (味付きではないもの) 40g、にんじん 10g、オクラ 1本、ネギ 3cm程度、しょうが 5g、大豆もやし 20g、乾燥わかめ 1g、●鶏がらだしの素 大さじ1/2弱 ●酒 大さじ1、黒こしょう ひとつまみ、ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 水と●の調味料を合わせ、沸騰したらいちょう切りのにんじん、千切りにしたしょうがを加えて加熱する。
- ② ①に火が通ったら、小口切りにしたネギ、オクラ、めかぶ、大豆もやしと乾燥わかめを加え、黒こしょうとごま油を加える。