

血糖値の知識



適正血糖値

空腹時血糖値

70~109mg/dl

食後2時間血糖値

140mg/dl未満

★血糖値が高いとどうなる??

食後の上がった血糖値を下げてくれるのが膵臓から分泌されるインスリンです。そのため、高血糖が長期間続くと膵臓は疲れてしまい、やがて機能が低下、血糖値が下がりにくくなります。これによって糖尿病や動脈硬化症、他の臓器に障害が起きるリスクが高くなります。また、動脈硬化が起こった血管では、血管壁からエネルギーや酸素を取り込みにくくなり、さらに高血糖になりやすい悪循環になってしまいます。





★逆に血糖値が低いとどうなるの??

血糖値が**60mg/dl以下**の状態を低血糖と言います。食事の量が少ない、不規則な食事、空腹で激しい労働や運動を行った、インスリン注射量が不適切な時などに起こります。症状としては、集中力の低下や無気力、イライラ、頭痛・吐き気・めまい・冷や汗などが現れ、さらに進むと昏睡状態に…と、危険な場合もあります。もし、低血糖の症状を感じたら、ブドウ糖（5~10g）や、ブドウ糖を含む清涼飲料水（150~200ml）、砂糖（10~20g）をすぐにとり、安静にしましょう。また、原因のひとつに糖質や高カロリーの食べ物の摂り過ぎが上げられます。膵臓が疲れて、必要量以上のインスリンが分泌され、常に血糖値が下がり過ぎた低血糖の状態になってしまうのです。

★適正な血糖値を維持するために・・・

GI値（血糖値の上昇のしやすさを表す値）が低い食品を活用したり、ご飯より先に野菜のおかずを食べる、海藻やキノコ、野菜など食物繊維の多い食材を取り入れる等の工夫で、血糖値を上げにくくすることができます。

★★★ GI 値と食品 ★★★★★★★★★★★★★★★

	低	中	高
野菜 	わかめ・もずく ひじき・すだち きのこ・昆布・葉物	さつまいも グリーンピース	人参・かぼちゃ じゃがいも
肉・魚 	大豆・枝豆・ナッツ	牛肉・豚肉・鶏肉 さんま・鮭・他魚介	
炭水化物 	玄米・ライ麦パン 雑穀パン・春雨	うそば・どん・パスタ	白米・もち・菓子パン フランスパン
フルーツ 乳製品菓子 	チェリー・プラム もも・なし、チーズ ヨーグルト・ナッツ	いちご・オレンジ ぶどう・パイナップル バナナ・アイスクリーム	フライドポテト クッキー・せんべい チョコレート

*GI値が高くてもGL値が低いものは、安心して食べることができます。また食物繊維や乳製品と一緒にとることで、糖の吸収が抑えられます。

栄養士と作るやさしい料理教室
TAKACHU KITCHEN



3月のレシピ (2人前)

サンドイッチ
(焼肉・ドライカレーの2種)
ミネストローネ
水菜とツナのサラダ
りんご

一人前あたり

エネルギー 544kcal
たんぱく質 25.9g
脂質 17.2g
炭水化物 73.2g
食塩相当量 2.9g



ミネストローネ

トマトジュース (無塩)	220g
ベーコン	10g
ミックスベジタブル	20gコ
ンソメ	1.4g
キャベツ	40g
玉ねぎ	40g
パセリ (上から散らす)	適量
ブラックペッパー	適量

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
キャベツと玉ねぎは2cmくらいの食べやすい大きさに (角切りなど) に切る。
- ②パセリは水洗いし、茎を切り捨てて、みじん切りにする。
(そのあと、料理への色移り防止のために、キッチンペーパーやガーゼで包んで少しもみ洗いし、水気を絞っておくとなお良い。)
- ③鍋でベーコンを軽く炒める。
そこにトマトジュースを加え、キャベツ、玉ねぎ、ミックスベジタブル、コンソメ、ブラックペッパーを加え、火が通るまで加熱して完成!

水菜とツナのサラダ

水菜	60g
ツナ缶	20g
きざみのり	適量
ミニトマト	4個
胡麻ドレッシング	15g

- ①水菜は洗い、3~4cm幅の食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。
- ②ミニトマトは洗って、半分に切る。
- ③器に水菜、ツナ、ミニトマトを盛る。
胡麻ドレッシングをかけ、上から刻みのりを散らして完成!

サンドイッチ



サンドイッチを作る際、パンが水っぽくなるのを防ぐ工夫

- ①パンにバターやマーガリン、マヨネーズをぬる
- ②パンを軽く焼いておく

※今回はエネルギーを抑えるために、ぬらずに作ります！



☆焼肉サンドイッチ☆

食パン8枚切り	2枚
豚肉	50g
にんじん	10g
レタス	15g
玉ねぎ	30g
ピーマン	10g
焼き肉のたれ	12g

- ①玉ねぎは1cm幅にスライスする。
ピーマンは種をとり、1cm程度の細切りにする。
にんじんは1mmの短冊切りにする。
レタスは洗って、キッチンペーパーで水気をふく。
- ②熱したフライパンで豚肉を炒め、
ある程度火が通ったら、①で準備した玉ねぎ、
ピーマン、にんじんを入れ炒める。
- ③野菜にも火が通ったら、焼き肉のたれを加え、
炒める。
- ④食パンにレタス、出来上がった③をはさむ。
ラップで包み、包丁で2等分に切って出来上がり！

☆ドライカレーサンドイッチ☆

食パン8枚切り	2枚
鶏ひき肉	20g
玉ねぎ	25g
キャベツ	15g
卵	約1/2個
カレー粉	1.5g
ケチャップ	12g
こいくちしょうゆ	2g
ウスターソース	4g

} ★

- ①玉ねぎはみじん切りにする。ゆで卵を作り、
スライスしておく。
- ②キャベツは千切りにし、茹でるor電子レンジで加熱し
水気を絞っておく。
- ③熱したフライパンで鶏ひき肉を炒め、
肉の色が変わったら、玉ねぎを加えさらに炒める。
- ④玉ねぎにも火が通ったら、★の調味料を加え炒める。
- ⑤食パンにキャベツをのせ、ドライカレー、
ゆで卵をのせ、上から食パンではさむ。
(ゆで卵は断面付近に乗せたほうが、
切った時の断面が色鮮やかになります！)
- ⑥サンドイッチをラップで包み、
2等分に切って出来上がり！

