

血糖値が気になる人のための朝のひと皿レシピ

朝食を抜くと前日の食事からの間隔が大きくなり空いてしまい、次の食事のときに体が糖を吸収しようと血糖値が大幅に上がってしまいます。きちんと朝食をとって血糖値が急に上がらないようにしましょう。

栄養指導
渥美まゆ美 管理栄養士



さっと作れる1人前

しらすとたっぷりネギの卵雑炊

- 1 しめじは軸を切り落としほぐす。
- 2 耐熱皿に水、白だし、しょうゆとごはん、しらす干し、1を加え、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで4分間加熱する。
- 3 卵を溶きほぐし2に回しかけ、ラップを外してさらに2分間加熱し、青ネギをのせる。

調理・栄養ポイント

しっかりかまずに食べがちな雑炊は、食物繊維が多いしめじをたっぷり入れてかみごたえをアップ。

野菜の摂取量が少ないと感じるときは青ネギの小口切りをたっぷりふるのがオススメ。

しめじは旨味成分も多いので薄味でもおいしい雑炊に仕上がる!



炭水化物
52.4g
エネルギー
338kcal

材料
(1人分)



【調味料】

- ◎水…200ml
- ◎白だし…小さじ2
- ◎しょうゆ…小さじ1/2

冷凍ブロッコリーとミニトマトで旨味とビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかり追加。

主食にフランスパンを選べばしっかりかんで食べすぎ防止に。



炭水化物
2.2g*
エネルギー
119kcal

*パンはのぞく

さっと作れる1人前

具たくさん洋風茶碗蒸し

- 1 卵は割りほぐしてコンソメ顆粒、水、塩を混ぜ合わせる。ロースハムはキッチンばさみで1センチ角に切る。
- 2 耐熱容器に冷凍ブロッコリー、ミニトマト、ハムを入れ、1の卵液を流し入れる。
- 3 2を電子レンジ600Wで3分半~4分間火が通るまで加熱する。
- 4 お好みでパンを添える。

調理・栄養ポイント

卵料理も電子レンジを使い簡単にヘルシーに作ります。全粒粉入りのパンなどを選ぶと、血糖値の急上昇を防ぐ食物繊維をさらに摂取することができます。

材料
(1人分)



お好みのパン
適宜

【調味料】 ◎コンソメ顆粒…小さじ1/2 ◎水…100ml ◎塩…少々



朝生活ワンポイント!

朝食を抜きがちな人は自分に合った対策を立ててみましょう。「朝はおなかがすかない」という人は夜の食事を減らしてみたり、「食事よりも少しでも寝たい」という人は手間をかけずに食べられるようなもの(例えばバナナと牛乳だけでも)を前夜に用意するなどさまざまな方法があります。