

血糖値が気になる人のための 昼のひと皿レシピ

仕事をしている日のお昼は、ゆっくり食事を取ることが難しいものです。つついパンやご飯類だけで済ませてしまうことも多いのではないのでしょうか。血糖値を意識しながら簡単につくれる一品をテレワークの日の昼食としてみたり、お弁当として持参してみましよう。

栄養指導
渥美まゆ美 管理栄養士



さっと作れる1人前

もずくと冷凍オクラの トマトそば

- 鍋に湯をわかし、そばをさっと茹でて流水で洗い水気を切る。
- ささみはフォークで穴をあけ、酒をふり、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで1分半加熱する。粗熱がとれたら筋を外してほぐす。
- オクラは解凍する。
- トマトは粗くさざみ、めんつゆ、水と合わせる。
- 器に1をもりつけ、2、3、4をのせ、もずく酢をかける。

調理・栄養ポイント エネルギーが低いながらもたんぱく質や食物繊維がしっかり含まれているそば。うまく組み合わせれば薄味でも満足できる仕上がりになります。

もずく酢や冷凍オクラを使って手軽にビタミンやミネラル、食物繊維を追加。

食塩をついつい取りすぎる麺類はうま味成分が多いトマトをたっぷり組み合わせる。



炭水化物
45.3g
エネルギー
343kcal

| | | | | | |
|----------|----------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 材料 (1人分) | そば 1袋 | ささみ 1本 | 冷凍オクラ 大さじ2 | トマト 1個 | もずく酢 1/2パック |
|----------|----------|-----------|---------------|-----------|----------------|

【調味料】
◎酒…小さじ1
◎めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ1
◎水…100ml

さっと作れる1人前

鮭フレークとレンチン卵のおにぎらず

- 卵を割りほぐしてみりん、塩、こしょうと混ぜ合わせ、10センチ角ぐらいの耐熱容器に流し入れる。電子レンジ600Wで1分半ほど卵に火が通るまで加熱して取り出す。
- 耐熱皿に冷凍ほうれん草を入れ、電子レンジ600Wで2分間ほど加熱する。粗熱がとれたら水気を軽く切り、塩、こしょうする。
- 〈鮭フレークおにぎらず〉焼きのり中央にごはん1/4量(50g)をのせる。ほうれん草の半量、鮭フレーク、ごはん1/4量(50g)の順にのせ、のりの角を中心に合わせるように包み、ラップで全体を包む。
- 〈卵焼きおにぎらず〉焼きのり中央にごはんの1/4量(50g)をのせる。残りのほうれん草、1、ごはん1/4量(50g)の順にのせ、のりの角を中心に合わせるように包み、ラップで全体を包む。
- 3、4を半分に切る。

調理・栄養ポイント 持ち歩きが便利なおにぎらず。具材はたんぱく質と緑黄色野菜を組み合わせると栄養バランスが整い、おいしく仕上がります。

焼きのりには食物繊維が含まれるので血糖値の上昇を穏やかにする効果があります。



炭水化物
71.2g
エネルギー
505kcal

| | | | | | |
|----------|---------|----------------|------------|---------------|-------------|
| 材料 (1人分) | 卵 1個 | 冷凍ほうれん草 60g | 焼きのり 2枚 | 鮭フレーク 大さじ2 | ごはん 200g |
|----------|---------|----------------|------------|---------------|-------------|

【調味料】 ◎みりん…小さじ1 ◎塩、こしょう…少々

昼生活ワンポイント!



通勤の途中など日常生活の中で、意識して体を動かす時間をつくってみましょう。例えばエレベーターやエスカレーターを使うのではなく、階段を利用することによって手軽に運動することができます。特に食事を取ってから一時間後に運動すると、高血糖状態を改善する働きがあるといわれています。