

# 血糖値が気になる人のための 晩のひと皿レシピ

一日の活動を終えて、疲れを感じ始めるのが夕食の時間帯です。手軽につくることができて血糖値の上昇も抑制することができる、そんなメニューを夕食に取り入れてみてはいかがでしょうか。

栄養指導  
渥美まゆ美 管理栄養士



## さっと作れる1人前

### 鮭フレークとカット野菜の パラパラチャーハン

- 1 えのきたけは軸を切り落とし3センチ幅位に切りほぐす。
- 2 卵は割りほぐしごはんと混ぜる。

- 3 フライパンにごま油を熱し1と鮭フレークを炒め、2を加えさらに炒める。全体に火が通ったらカット野菜を加えさらに炒め、しょうゆ、塩で味をととのえる。

**調理・栄養ポイント** 具材をたっぷり加えることにより、ごはんが控えめでもボリュームと食べ応えに満足できるチャーハンに仕上がります。

材 料  
(1人分)



【調味料】  
◎ごま油…大さじ1  
◎しょうゆ…小さじ1  
◎塩…少々  
※レタス、パプリカなど

炭水化物  
52.4g  
エネルギー  
547kcal



カット野菜は火を通し過ぎずレタスのしゃきしゃき感を残すことで、ボリュームも食べ応えもアップ。

えのきたけはキッチンばさみで刻んで入れてもOK。

## さっと作れる1人前

### 野菜ごろごろ和風麻婆丼

- 1 長ネギはみじん切り、ピーマンは乱切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と1、冷凍揚げナス、おろしにんにくを炒める。
- 3 2に火が通ったら鶏がらスープの素としょうゆと水(1/2カップ)を加えひと煮立ちさせ、木綿豆腐を手で一口大にちぎりながら加える。ひと煮立ちしたら片栗粉を水(水溶性片栗粉用)で溶いたものを回し入れてとろみをつける。
- 4 器にごはんを盛りつけ3のをせ、お好みでラー油をかける。

**調理・栄養ポイント** 冷凍野菜などを活用することでボリュームアップ。野菜をしっかり摂取できます。

材 料  
(1人分)



【調味料】 ◎おろしにんにく(チューブ)…小さじ1 ◎ごま油…大さじ1/2 ◎鶏がらスープの素…小さじ1/2 ◎しょうゆ…小さじ1  
◎水…1/2カップ ◎片栗粉…大さじ1/2 ◎水(水溶性片栗粉用)…大さじ1 ◎ラー油…適宜

炭水化物  
59.9g  
エネルギー  
584kcal



ラー油など辛いものを仕上げにかけることにより、薄味でもしっかりとした味付けに感じます。

ひき肉を控えめにし、豆腐と野菜を多めに仕上げると脂の量を抑えることができます。

## 晩生活ワンポイント!



睡眠不足は、ホルモンの分泌や自律神経の働きに悪い影響を与えて、血糖値が上がりがやすくなります。また、睡眠不足によるストレスの影響が血糖値を上げることも知られています。睡眠時間や睡眠の質を意識して、自分に合った快眠方法を見つけましょう。