

2020年 4月号 ぱる通信

食事をかしこく選んで
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社南テスティバル
(岩坪佑美・杉原彩夏・前藤恵)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

桜海老と青菜のご飯

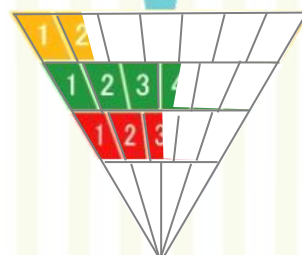
春キャベツのさっぱりおかか和え

さつま芋の炊き合わせ

竹の子のすまし汁

鯖の菜たね味噌焼き

4月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	591kcal	食物繊維	5.0g
たんぱく質	27.5g	食塩相当量	2.8g
脂質	16.2g	野菜総量	148g
炭水化物	80.0g		

4月のおすすめ料理は、春をイメージした菜たね味噌焼きを主菜にしました。副菜の『春キャベツのさっぱりおかか和え』から食べると満腹感と食物繊維の働きで血糖の上昇を緩やかにします。

食事と血糖の関係は！

血糖とは、血液中のブドウ糖のことです。食事で摂取した糖質は、小腸でブドウ糖に分解・吸収され、血糖の濃度(血糖値)が高くなります。その時、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが高くなった血糖の濃度(血糖値)を正常に保ちます。血糖を上げやすい食習慣を続けると、インスリンの調整機能がうまく働かず、血糖が高い状態が続き、動脈硬化が進行したり、糖尿病を発症するリスクが高まります。

血糖を上げやすい食習慣

・間食が多い

砂糖入りコーヒー、スポーツ飲料、菓子類などは砂糖が多く含まれるので、控えめに。



・炭水化物の重ね食い

うどんとかやくご飯、ラーメンと焼き飯などのセットは、糖質のとりすぎになります。



・食べる時間が不規則、欠食

夜遅い食事、朝食抜きなど、食事と食事の間隔が長すぎると、次の食事では血糖が上がりがやすくなります。



血糖を上げにくい食べ方

・食材の組み合わせに工夫を！

玄米や雑穀などの未精製の穀類や野菜・きのこ類などは食物繊維が多いので、これらの食品を組み合わせましょう。
参考) 白米→玄米・雑穀入り、パン→ライ麦パン



・食べる順番は、副菜→主菜→主食

野菜から先に食べるのがおすすめです。

・一口30回以上を目標に！

良く噛むことで、食べ過ぎを防ぎます。



1日3回食事をとり、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心掛けましょう！

日ごろからバランスのよい食事と休養を心掛け、ウイルスに負けない免疫力を身につけておきましょう。下記のQRコードからアクセスできますので、2020年2月号のぱる通信も参考にしてください！

テスティバルグループはISO9001：2015、S014001：2015認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティバルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



栄養指導室 NO. 244