

血糖値の上昇を抑える食べ方

食べる順番とは？

1回の食事の
野菜の目標量は
120g以上、2品です

①副菜

野菜、きのこ、海藻、こんにゃく

最初に食物繊維が豊富なおかずを
まずは**半量**～1品食べましょう。



②主菜

肉、魚、豆腐、卵

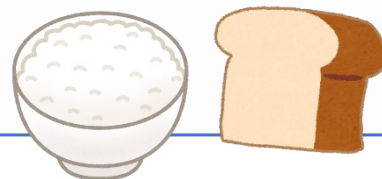
次にたんぱく質が豊富なおかずを
半量食べましょう。



③主食

ごはん、パン、めん、いも類

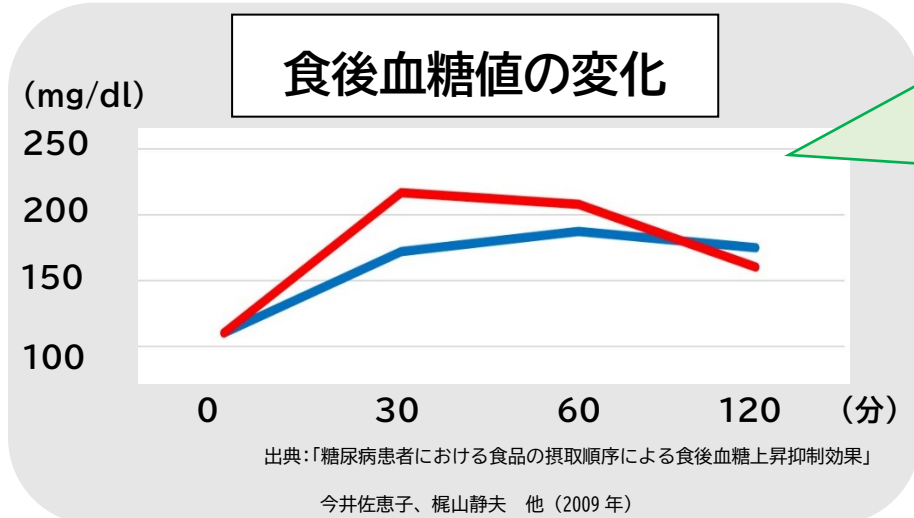
炭水化物は他のおかずを食べ始めて
5分たってから食べましょう。



食べるときは野菜から食べ始めましょう

食物繊維が多い野菜料理から食べると、早めに満腹感が得られ、食べ過ぎ防止に。

また、血糖値の上昇を緩やかにするとともに、脂肪や塩分が過剰に吸収されることも防ぎます。



■ 米飯→野菜
■ 野菜→米飯

食べる順番の違いで
食後の血糖値に大きく差が！



つつい食べ過ぎてしまうこの時期

油のとりすぎに注意しましょう



油を上手に抑える方法

・調理法は「煮る」「蒸す」「茹でる」を選ぶ。

揚げ物や炒め物よりも少量の油で調理できます。

揚げ物や炒め物をするときは材料をあらかじめ蒸すか茹でるかしておく
油の使用量を減らすことができます。

・揚げ物の衣はできるだけ薄くつける。

素揚げ→唐揚げ→フライ→天ぷらの順に吸油量が多くなります。

また、高温かつ短時間で揚げる方が吸油量を抑えることができます。

・揚げ物をする際は食材を大きく切る。

大きく切ることで油に触れる面積が少なくなり、吸油量を抑えることができます。

・調味料のマヨネーズやドレッシングは油を多く使用しているので注意する。

1日の油の目安量

植物油

大さじ軽く1杯(10g)程度

90kcal



マヨネーズ

大さじ軽く1杯(10g)程度

67kcal



ドレッシング

大さじ軽く2杯(20g)程度

80kcal 前後



クリスマスメニューに含まれる脂質の量

料理	エネルギー	脂質
フライドチキン 1本(90g)	240kcal	1.8g
ローストチキン 1本(150g)	370kcal	24g
フライドポテト Mサイズ(135g)	410kcal	21g
ポテトサラダ 1人前(100g)	150kcal	7g
イチゴのショートケーキ 1切れ(120g)	380kcal	18g

参考:調理のためのベーシックデータ第4版、日本食品標準成分表2021

