



糖尿病予防の食習慣 ～食生活を見直そう～

糖尿病の予防には、正しい食習慣の定着が第一です。自分の食生活をもう一度見直してみましょう。

毎日こんな食生活をしていませんか？ (当てはまる項目が多いほど要注意！)	予防のための実践ポイント！
<input type="checkbox"/> 食事時間が不規則！	⇒ 3食を規則正しく食べる (肥満を防ぎ血糖値を安定させる)
<input type="checkbox"/> いつも満腹になるまで食べる！	⇒ 「腹7分目」で食べ過ぎない (肥満防止が最大の糖尿病予防)
<input type="checkbox"/> いつも早食い！	⇒ ゆっくりよく噛んで食べる (少量でも満腹感が得られる)
<input type="checkbox"/> 夕食をたくさん食べる	⇒ 3食は均等に偏りなく食べる (活動量の少ない夜間は血糖値の上昇を招きやすい)
<input type="checkbox"/> 間食が多い	⇒ 量と内容を考えて食べる (甘いものとり過ぎは血液の血糖値や中性脂肪値を上げやすい)
<input type="checkbox"/> こってりした脂っこいものが好き	⇒ 脂肪のとり方を意識してみる (揚げ物は量と回数を少なめに)
<input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない	⇒ 1日350gの野菜(緑黄色野菜150g、淡色野菜200g)を目標に食べる (ビタミン・ミネラル・食物繊維は血液の酸化を防ぎ、コレステロールの排出を助ける)

どれも耳にする当たり前のことばかりですが、毎日が忙しく、食物が豊富で便利なこの時代に実践するのはなかなか難しいものです。でも、ちょっとした心掛けが食生活の改善につながります。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩



ブロッコリーのポタージュ

旬のブロッコリーをポタージュにして、クリスマスメニューにいかがですか？

材料(4人分)

- ブロッコリー …………… 400g
- (A) 水 …………… 3カップ
- 固形スープの素 …… 1個
- (B) バター …… 大さじ2
- 生クリーム …… 1/2カップ
- 塩・コショウ …… 40g
- にんじんまたはりんごの皮 …………… 飾り用

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにする。
2. (A)を煮立て、①をやわらかくなるまで3・4分煮る。途中、浮き実を使う2個を取り出す。
3. 煮汁ごとミキサーにかける。鍋に戻して温め、(B)を入れ調味する。
4. ゆでておいた星型にんじんと半分に切ったブロッコリーをスープに浮かせ、できあがり。

栄養素量(1人分)

- エネルギー …… 145kcal
- たんぱく質 …… 6.8g
- 脂質 …… 10.0g
- 塩分 …… 1.0g