

甘いもの好きの方のための肥満、高血糖値対策を考えてみましょう

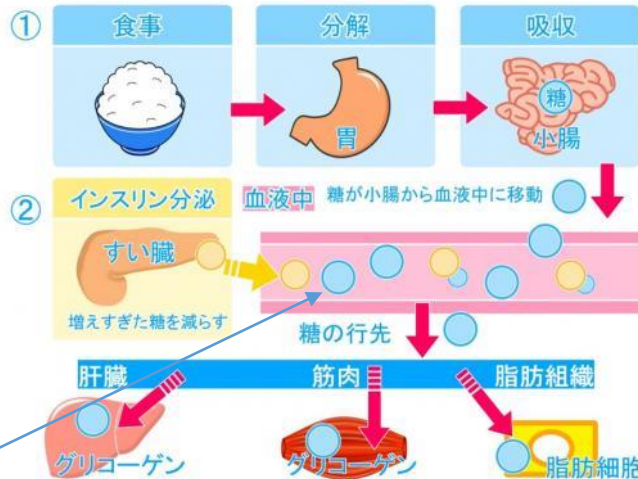
秋が深まり、食欲も増してきたと感じている人もいるのでは・・・！？

11月は「糖尿病予防月間」です。糖尿病について理解しましょう。

糖尿病とは、血糖値が高くなった状態

■血糖とは

①ごはん・パン・麺類（炭水化物）を食べて体に取り入れた糖質→ブドウ糖（筋肉や内臓を動かすエネルギー）に分解→腸から吸収→血液中に入る



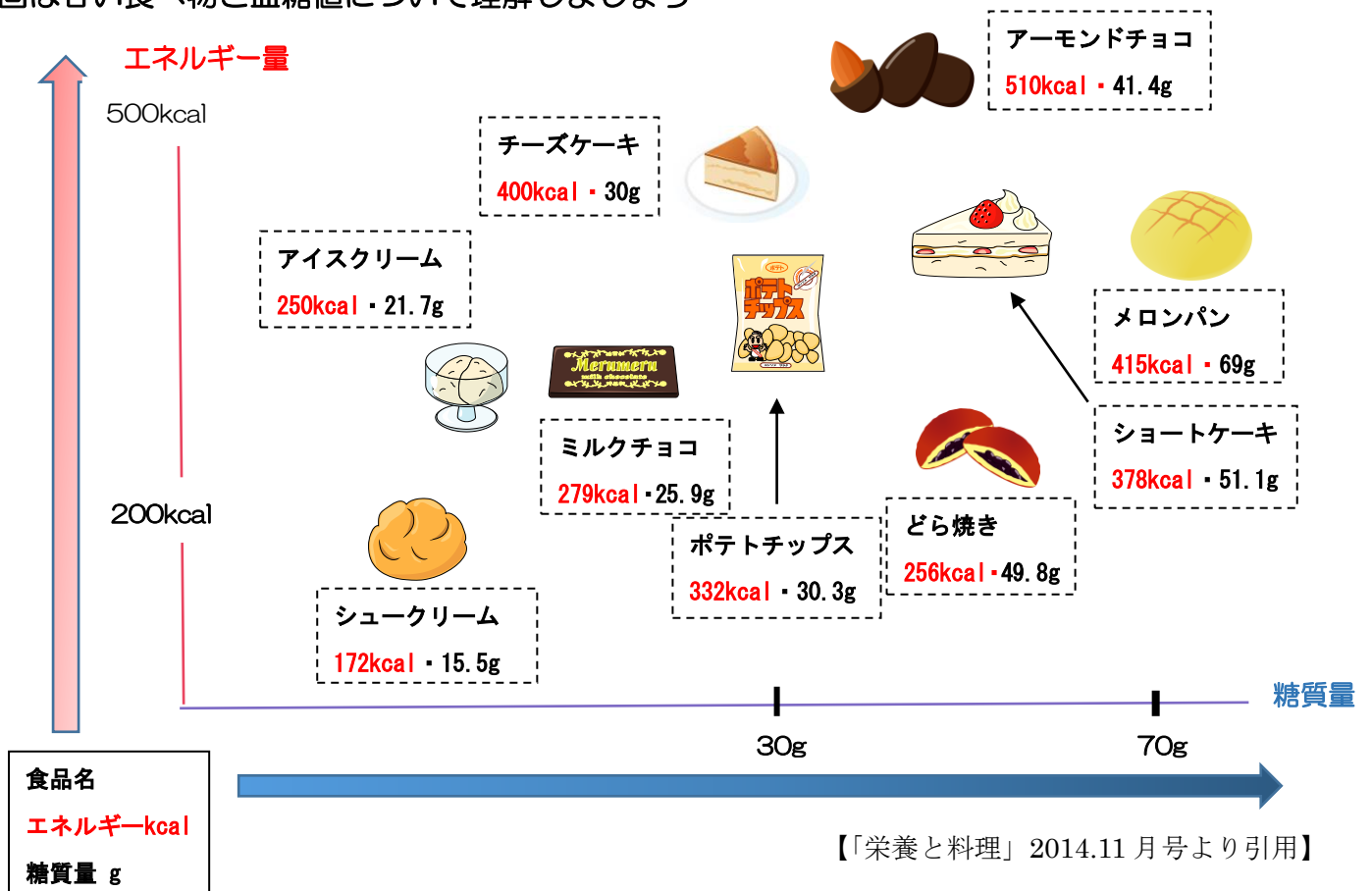
②血液中のブドウ糖 = 血糖
血糖の濃度：血糖値
・血糖値が高くなると糖尿病の可能性が高くなる。

【神奈川県 HP より引用】

食べ過ぎなどで血液中にブドウ糖が多い状態が続くなどとして、インスリンがうまく働かなくなると血管に負担がかかり血管の壁を傷つけてしまう→**動脈硬化**の大きな原因となる。

健康で若いうちから規則正しい食習慣を身につけておくことが大切な予防法となります。

今回は甘い食べ物と血糖値について理解しましょう



【「栄養と料理」2014.11月号より引用】

★選んだおやつの特徴を知るために・・・

脂質の割合が高いおやつ

- **スナック菓子**・・・じゃがいも、とうもろこし粉末などを油で揚げたものはエネルギー、糖質共に多くなり、さらに塩分も高いものが多い
- **チョコレート菓子**・・・チョコレートの原材料のほとんどはカカオ由来の油脂と砂糖。ナッツを組み合わせたものは、さらに油脂分も多く高エネルギーになる。
- **ケーキ類**・・・ケーキのスポンジ生地、クッキーの生地などは小麦粉、バター、砂糖が主原料。チョコレート、生クリーム、チーズを使うケーキ類は特に脂質が多く含まれ、エネルギーが高くなる。
- **ドーナツ**・・・小麦粉の生地を油で揚げるので糖質、脂質共に多く含まれる。

LDLコレステロール・中性脂肪値が高い人は特に注意しましょう

糖質の割合が高いおやつ

- **和菓子**・・・脂質の割合は低いが、小麦粉、もち類などの生地＋砂糖で糖質は高く、むしろ食後の血糖値は上がりやすくなる。せんべいの材料もほとんど米などの糖質。
- **菓子パン**・・・材料が小麦粉、砂糖、油脂、乳製品と脂質も糖質も高いものが多い。高エネルギーの割にふんわり軽いので食べ過ぎないように注意が必要。
- **アイス**・・・冷たいものは温かいものに比べて甘みを感じにくく、あっさりしていると感しても砂糖の量は多いものが多い。さらにアイスクリームには生クリーム類を使用して高脂質、高エネルギーの物も多い。
- **果物**・・・新鮮なフルーツはビタミンや食物繊維が豊富ですが、果糖は血中に吸収されやすく血糖値を上げやすくしてしまう。

血糖値、HbA1c 値、中性脂肪値が高い人は特に注意しましょう



おやつは時間・量を決めましょう

袋から直接食べないで器に取り分ける。

市販のものはエネルギー、糖質、脂質の表示を見る習慣をつけましょう

★低糖質・低脂質カレーに挑戦！

＜材料・作り方のポイント＞

肉・・・赤身肉を使用する。

玉ねぎはたっぷり使用して、茶色く色づくまで炒めて甘みとコクを出す。

じゃがいも、にんじんを控えて・・・きのこ類、赤、黄のパプリカ、大根を使用する。

カレールーを使わない・・・カレーパウダー、プレーンヨーグルト、トマト水煮缶、

トマトケチャップ、ソースなどを使用する。

ご飯はきちんと計量して150g程度とする。

水を入れ過ぎないで1カップ程度入れて煮込んでみる。焦げ付きそうなら適宜水を足す。

