



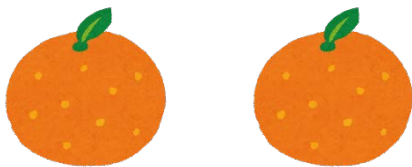
Q1. みかんが糖尿病に良い？

△ホントらしい…？

みかんに含まれている黄色い色素であるβ-クリプトキサンチンが2型糖尿病の予防効果があるという研究が発表されました。

しかし、果物は食べ過ぎると体重増加や血糖値の上昇に繋がるので気をつけましょう！

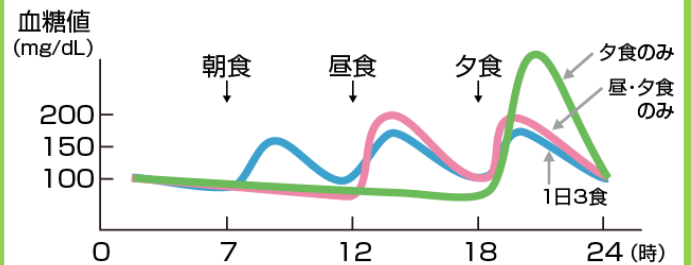
みかんの目安量は1日2個まで！
果物は可食部を全て合わせて
握りこぶし1個分が1日の目安です！



Q2. 1日2食にすると 血糖値は下がる？

✗ウソ！

食事を抜くと食事と食事の間が長くなり、しばらく何も食べずにいた後の食事では血糖値が急上昇してしまいます。また食事を抜いた分、他の食事の量が多くなり食べすぎてしまう傾向にあります。1日3食規則正しく食事をするようにしましょう。



Q3. よく噛んで食べるとよい？

○ホント！

ゆっくりよく噛んで食べると食べすぎ防止につながります。また、ホルモンの1種であるインクレチンの分泌が高まり、インスリンの分泌を増加させたり、血糖値を上げるホルモンであるグルカゴンの分泌を抑制したりします。

ゆっくりよく噛むポイント

- 硬い食材を選ぶ
根菜類、ほうれん草、煮干しなど
白米→玄米、雑穀、押し麦に変更
食パン→フランスパンに変更
- 大きめに切る



Q4. 食物繊維は血糖値の改善に 有効である？

○ホント！

食物繊維は小腸内での糖質の消化・吸収を緩やかにし、急激な血糖上昇を抑制します。

●水溶性食物繊維

食物を胃の中で長く留め腹持ちがよい
→間食を控えることができる！

海藻類、きのこ類、こんにやくなど



●不溶性食物繊維

水分を吸収し膨らみ満腹感が得られる
→食べすぎ防止できる！

野菜類 豆類など



大豆粉のココアケーキ

〈材料 パウンドケーキ型 1本分〉

・バター	40g
・パルスweet	30g
・卵	2個
・牛乳	100ml
・大豆粉	70g
・ココアパウダー	30g
・ベーキングパウダー	5g
・バナナ	1本
・ホイップクリーム	お好みで

〈作り方〉

- ①オーブンを180度で予熱しておく。
- ②バターを電子レンジで10秒程度温めて柔らかくする。バナナは皮をむいて輪切りにする。
- ③ボウルにバター、パルスweet、卵、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④大豆粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。
- ⑤型にクッキングシートを敷き、生地を流しいれる。バナナを並べて乗せる。
- ⑥オーブンで45分焼く。
- ⑦冷めたら切り分けて皿に盛り付け、お好みでホイップクリームを添える。

〈1/8切れの栄養価〉

エネルギー 138kcal 糖質 6.1g たんぱく質 6.2g 脂質 9.8g 塩分相当量 0.2g

2月の朝食献立

和食：ごはん 卵焼きの和風あんかけ ほうれん草の味噌汁 大豆粉のココアケーキ
 洋食：パン 卵焼きの洋風あんかけ ほうれん草のミルクスープ 大豆粉のココアケーキ

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー429kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.2g 塩分相当量 2.6g
 洋食：エネルギー382kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.3g 塩分相当量 3.0g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

今回のデザートは小麦粉の代わりに大豆粉、砂糖の代わりにパルスweetを使い、糖質量を約1/4に抑えました。嗜好品に多く含まれる糖質は摂り過ぎると血糖値を上昇、体重増加などの原因になってしまいます。ですが少しの工夫で食事での主食量を減らすことなくデザートを楽しむこともできます。エネルギー量が低いということではないので食べる量には注意が必要です。

今回のデザートは小麦粉の代わりに大豆粉、砂糖の代わりにパルスイートを使い、糖質を約 1/4 に抑えました。嗜好品に多く含まれる糖質は摂り過ぎると血糖値を上昇、体重増加などの原因になってしまいます。ですが少しの工夫で食事での主食量を減らすことなくデザートを楽しむこともできます。エネルギー量が低いということではないので食べる量には注意が必要です。



ごはん みぞれ鍋 わかさぎの南蛮漬け
大豆粉のココアケーキ

栄養価(1食あたり) エネルギー量 620kcal たんぱく質 29.6g 脂質 14.5g 食塩相当量 3.3g

●みぞれ鍋

材料(2人分)

〈つゆ〉

- ・だし汁 400ml
- ・しょうゆ 大さじ 1・2/3
- ・みりん 大さじ 1 弱
- ・おろししょうが 10g

〈具材〉

- ・大根 300g
- ・白菜 300g
- ・ねぎ 80g
- ・えのき 40g
- ・しいたけ 2 個
- ・にんじん 60g
- ・水菜 100g
- ・豆腐 100g
- ・豚もも肉 100g

作り方

- ①大根をすりおろす。その他の具材は食べやすいように切る。
- ②鍋につゆの材料を入れて火にかける。沸騰してきたら大根以外の具材を加えて煮る。
- ③火が通ったら大根おろしの水気を軽く絞ってのせる。

●大豆粉のココアケーキ

材料(パウンドケーキ型 1 本分)

- ・バター 40g
- ・パルスイート 30g
- ・卵 2 個
- ・牛乳 100ml
- ・大豆粉 70g
- ・ココアパウダー 30g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・バナナ 1 本

作り方

- ①オーブンを 180 度で予熱しておく。
- ②バターを電子レンジで 10 秒程度温めて柔らかくする。
バナナは皮をむいて輪切りにする。
- ③ボウルにバター、パルスイート、卵、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④大豆粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。
- ⑤型にクッキングシートを敷き、生地を流しいれる。
バナナを並べて乗せる。
- ⑥オーブンで 45 分焼く。
- ⑦冷めたら切り分けて皿に盛り付け、お好みでホイップクリームを添える。