

旬野菜をもっと手軽に

糖質OFFで 食べよう！

4コマレシピ

簡単・時短・糖質OFFで 野菜料理を一品し！

「ズッキーニ」



ズッキーニは低カロリー・低糖質な夏野菜。余分な塩分を排出してくれるカリウムが豊富です。特に旬の新鮮なものは生で食べることができ、暑い季節に火を使わない一品としても重宝しそうです。

【材料 2人前】
ズッキーニ 2本(約350g)
ささ身缶(水煮) 1缶(70g)



塩 少々 レモン汁 大さじ1
胡椒 適量 オリーブ油 小さじ2



全て合わせてビニール袋に入れて揉んでもOK

洗ったズッキーニを2ミリ厚さの輪切りにし、塩少々を振って軽く揉む。3分後水気を切ったささ身とレモン汁、オリーブ油を加えて馴染ませる。最後に好みに胡椒を引いて完成。



完成！ 生ズッキーニのささ身サラダ

1人前
熱量: 79kcal
炭水化物: 4.5g (糖質: 2.9g)
たんぱく質: 6.7g
脂質: 4.5g
食塩相当量: 0.6g



画像付きで耳寄り情報を配信中です！

院長コラム
★ 朝の血糖上昇 ★
★ 真夜中の妖精!? ★

自己血糖測定をされている患者さんから、「寝る前よりも朝方の血糖値のほうが高い」というご相談を受けることが多くあります。それはまるで、「真夜中の妖精に何かを食べさせられているような」不思議な現象です。特に、最近ではリブレ(持続的に皮下の糖の値をモニタリングする機器)による就寝中の血糖変動が良く捉えられるようになったことで、こういった質問が増えてきたように思います。

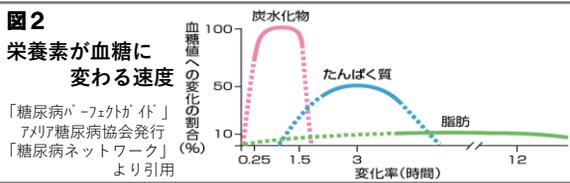
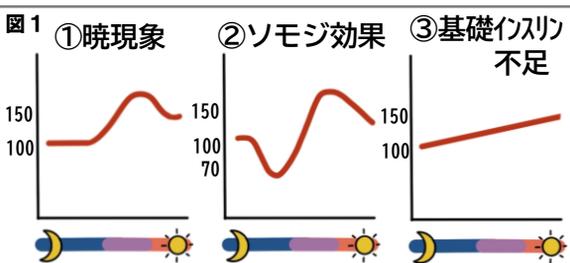
では本当に妖精がやってきて、何かを口に放り込んで食べさせているのでしょうか? いえいえ、そういったわけではありません。考えられる要因として有名なものを3つ挙げます(図1)。

① 暁現象 朝方3~6時頃に血糖を上げるホルモンが上昇してくるため、血糖値も同時に上がる。

② ソモジ効果 夜間に低血糖になった際、血糖上昇ホルモンが過剰に分泌されて高血糖になる。

③ 基礎インスリン不足 インスリン治療を行っている方で、基礎インスリンが不足していると、食事を食べていない間にも血糖値が上がる。

その他にも今回は図示しませんが、

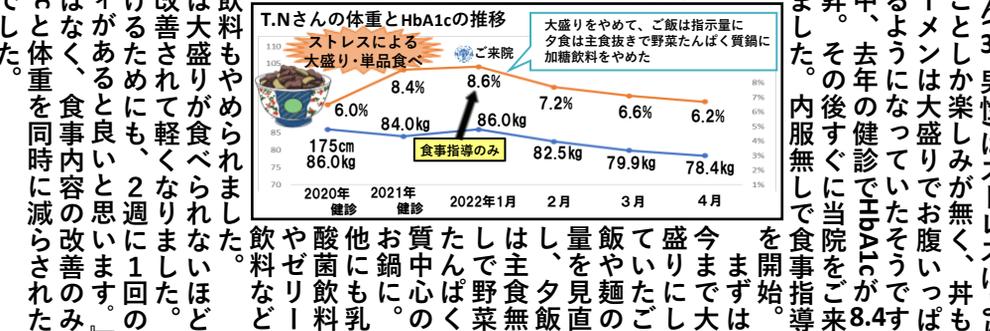


遅い夕食・脂質過多の夕食も早朝の血糖を上昇させます。

図2で示した通り、それぞれの栄養素は血糖値の上げ方が異なります。特に脂質過多な夕食をお召し上がりになると、就寝中にじわーっと血糖値を上げてしまい、結果朝方にかけて血糖値が上がったように見られます。そのため、特に遅い夕食の脂質オフは良好な血糖コントロールへ繋がっていきまます。まずは真夜中の妖精退治ではなく、夕食の脂質を控

「わたし」の血糖コントロール

本院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みと一緒にご紹介します。



「今では大盛りが食べられなくなりました。体質が改善されて軽くなりました。長く続けるためにも、2週に1回のチートデイがあると良いと思います。内服ではなく、食事内容の改善のみでHbA1cと体重を同時に減らされた良い例でした。」

食パン1枚と比べてみよう

食パン8枚切り 糖質量 20g

グラノーラ(50g) 糖質量 32g

寿司(5貫) 糖質量 38g

春雨スープ(1個) 糖質量 15g

ドライフルーツ 干しプルーン2個 糖質量 12g

上半身の筋力をUPさせる！ 壁プッシュ

10回 慣れたら~20回

両手は肩幅の1.5倍に開き、息を吐きながらゆっくりと壁に近づく。

壁ギリギリまで近づいたら、そのまま3秒キープ。キープ中は息は止めずに自然に呼吸。

かかとと床から離さない

壁から50~70cm 離れて立つ

カラダに良いと思って食べているかも?

糖質の量は...ヘルシーに見えて

前は飲み物に注目しましたが、今回は食べ物編。健康のために摂っていても血糖値を上げやすい食材に要注意です!

公式アカウント LINE@

最新情報をお届け!

Instagram follow us!

画像付きで耳寄り情報を配信中です!