



健康づくりのレ・シ・ピ ②



食べる順番を工夫！

「アジのカルパッチョ」



材料 (2人分)

- ・アジ(刺身用) 中2匹分
- ・紫玉ねぎ 60g
- ・ミックスビーンズ 40g
- ・きゅうり 1本
- ・ミニトマト 4個
- ・ベビーリーフ 25g
- ① {
 - レモン汁 大さじ1
 - ワインビネガー 大さじ1
 - オリーブ油 大さじ1
 - チリパウダー 少々
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
- ・レモン皮 適宜

作り方

- ① 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらして、固くしぼる。
- ② きゅうりは6mm角切り、ミニトマトは4つ割りにする。
- ③ ①を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ ①と、③のドレッシングを大さじ1杯分和えておく。
- ⑤ 皿に④を広げ、その上に薄くそぎ切ったアジを並べる。
- ⑥ ⑤に②とベビーリーフ、ミックスビーンズを彩りよく盛り付ける。
- ⑦ 残りのドレッシング①を全体にかけ、せん切りにしたレモン皮を飾る。

エネルギー 186kcal

たんぱく質 14.8g

塩分 1.2g

(栄養価：1人あたり)

～レシピ動画を配信中！～

健康チャンネル 金沢健康福祉財団

健康チャンネル 金沢健康福祉財団



作成
金沢健康づくり栄養士の会
発行
公益財団法人 金沢健康福祉財団

2021年9月発行

高血糖予防しよう！

高血糖予防

血糖値が高め
ですね



と言われたことはありませんか
放置すると
心筋梗塞や脳梗塞などに繋がることもあります

健康診断を受けましょう
食事療法が必要な方は医師の指示に従います

なぜ高血糖は良くないの？

ネチャ ネチャ



糖がたくさん溶けているネチャネチャの
血液は血管を傷め、長い年月をかけて
血管をボロボロにしてしまいます。



血管は全身に
張りめぐっています。
血管を傷めないことは
体を守ること。

水に飴を入れたら、水は
どのようになりますか？

() サラサラ

(○) ネチャネチャ



インスリンが働いて高血糖予防

糖は体のエネルギー源

血液の流れに乗って全身に運ばれる

血中のインスリンが細胞の鍵を開ける

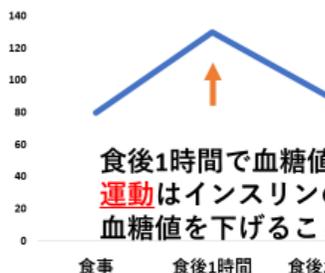
細胞に糖が取り込まれる

血液中の糖が一定に保たれる



インスリンが
ちゃんと働いて
血液中の糖を細胞に
片付けてくれば
いいですね。

運動で高血糖予防



食後1時間で血糖値が高くなります。
運動はインスリンの効果が高まり
血糖値を下げるができます。

食事 食後1時間 食後2時間

インスリンの働き具合や
分泌量は個人差があり、
高血糖になりやすい人は
自分の体に合った対処法
(食事、運動、薬)が
必要です

食事で高血糖予防「食べる順番とゆっくり食べる」



あなたは食事を
何分で食べますか？



食事には
15分くらいは時間を
かけたいものです。

高血糖予防 まとめ

- ◎糖がたくさん溶けた血液は血管を傷めるので、ふだんの食事や運動が大切です
- ◎食べる順番は、先ず野菜、次は魚・肉、最後に主食
- ◎15分間は時間をかけて、ゆっくり食べる
- ◎こまめに体を動かす



あなたは
何から食べる？