

血糖値の急上昇を防ぐ！
糖尿病予防レシピ



上手な食材チョイスで
適切に血糖値をコントロール♪

豊富な食物繊維が
血糖値上昇を抑える
一品！

切り干し大根のピリ辛ポン酢和え

材料/作りやすい分量 (約4人分)

切り干し大根	40 g	
ほうれん草	80 g	
にんじん	40 g	
A	ポン酢	大さじ2
	ごま油	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/4



<1人分の栄養価>	
エネルギー	51kcal
食物繊維総量	3.0g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、適当な長さに切り、さっと湯通しする。
- ② ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。にんじんは、せん切りにし、さっと茹でる。
- ③ Aの調味料を混ぜ、①と②を和える。

※ しっかり歯ごたえを残したい場合は、切り干し大根とにんじんは加熱しなくてもよい。

変わり焼きそば

材料/作りやすい分量 (約4人分)

切り干し大根	40g
豚肉	40g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
にんじん	20g
油	適量
こしょう	少々
ソース	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2



<1人分の栄養価>

エネルギー	95kcal
食物繊維総量	3.3g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒め、こしょうをふる。野菜を加えてソースとしょうゆで味付けをする。

切り干し大根一口メモ

食物繊維は、大きく分けると「腸内環境を整える不溶性食物繊維」と「血糖値の急激な上昇を抑える水溶性食物繊維」の2種類があります。切り干し大根には、この2つの食物繊維が含まれています。

どうしても甘い
おやつを食べたい
とき一品

キウイソースのヨーグルト寒天

材料/作りやすい分量 (約2人分)

★無糖ヨーグルト 130g

A	粉寒天	小さじ 1/2 弱	(0.7g)
	砂糖	大さじ 2	(18g)
	水	150cc	

★キウイフルーツ 40g

B	砂糖	小さじ 2	(6g)
	レモン汁	1g	



<1人分の栄養価>
エネルギー 94kcal
食物繊維 0.8g
カルシウム 83mg

作り方

- ① 材料Aを鍋でかき混ぜながら、2分間沸騰させる。
(1度沸騰したら弱火にする。)
- ② 火を止め、鍋にヨーグルトを加え手早く混ぜたら、プリンカップなどに流し入れ冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ③ みじん切りにしたキウイと、材料Bを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで60秒加熱する。電子レンジから取り出したらスプーンで軽く混ぜ、冷ましておく。
- ④ ヨーグルト寒天を型から抜き、キウイソースをかける。

りんごゼリー

材料/作りやすい分量 (約4人分)

りんご	中1個
砂糖	大さじ2 (18g)
水	250cc
粉寒天	1/2袋 (2g)
レモン汁	小さじ1/2



<1人分の栄養価>	
エネルギー	55kcal
食物繊維	1.3g
食塩	0g

作り方

- ① りんごは皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋に①のりんご、砂糖、水、粉寒天を入れ火にかける。沸騰した状態で1分程度加熱する。火を止め、レモン汁を加えて混ぜる。
- ③ 水でぬらした器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

甘いものを食べる時のポイント

血糖値の上昇を抑える食物繊維と一緒に摂るとよいです。水溶性食物繊維が多く含まれる寒天を使用したゼリーは、どうしても甘いものを食べたいときにおすすめのおやつです。

お買い物をするときには 食品の栄養成分表示をチェック！

炭水化物から糖質量を読み取るには??

糖質 =
炭水化物 - 食物繊維

食物繊維や糖質の表示がされていない場合炭水化物 = 糖質量と考えてもそれほど大きな差はありません。

栄養成分表示	
食品単位あたり	
熱量(エネルギー)	Okcal
たんぱく質	◇g
脂質	△g
炭水化物	Og
食塩相当量	□g

100gあたり、100mlあたり、1袋あたり、1食あたり・・・など表示単位を要チェック。例えば、500g入りの袋菓子の表示単位が【100gあたり】の場合、1袋を完食したら表示の5倍ということになります。

【 飲料を選ぶときの注意 ~糖に関する表示のルール~ 】

●無糖、糖分ゼロ、ノンシュガー、シュガーレス

→飲料 100ml 当たり糖類 0.5g 未満

●低糖、微糖、糖質控えめ

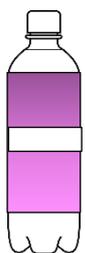
→飲料 100ml 当たり糖類 2.5g 未満

●甘さ控えめ →糖類の量に基準がない

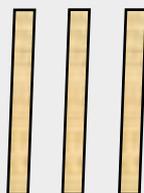
★糖質ゼロ →炭水化物から食物繊維を除いた残りの【糖質】を含まない

ジュースだけでなく
甘いコーヒーや乳酸飲料
野菜ジュース、お酒
などにも糖が含まれます。

・・・例えば、【無糖】の飲料 500ml を飲み切れれば、糖類の量は最大で約 2.5g に。
【糖質控えめ】の飲料 500ml なら糖類の量は最大で約 12.5g になります！・・・



12.5g の砂糖



スティックシュガー(1本4g)
3本分以上の量