

# 5月

## 食物繊維たっぷり/ 糖尿病レシピ

フルーツ寒天

かぶの酢の物

ネバネバ和え

献立のポイント

- 主食：白米に玄米や雑穀を混ぜると血糖値の上昇が緩やかになります。
  - 主菜：肉類は低脂肪・低エネルギーの部位を選び、油をできるだけ使用しない調理方法がよいでしょう。
  - 副菜：野菜、きのこ、海藻に含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。毎食副菜から食べましょう。
- ※ただし、芋類・かぼちゃ・とうもろこしは糖質が多いので食べ過ぎには注意が必要です。



適正なエネルギー量を守り、規則正しく  
食べて血糖値をコントロールしましょう。

雑穀ごはん

かさ増しハンバーグ

セロリとパプリカの  
コンソメスープ

エネルギー581kcal 塩分 1.9g(デザート含む)