

9月

\食物繊維たっぷり /
糖尿病予防レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 551kcal

塩分 2.1g

食物繊維 7.7g



海藻とネギのスープ



青じそ入り鶏つくね

キノコのホイル焼き

ゆず胡椒香る

きんぴらゴボウ

<食事のポイント> 食物繊維の1日の目標摂取量は男性21g、女性18gです。

- 食物繊維が多く含まれる野菜、海藻、キノコを摂りましょう→食物繊維には食後の血糖上昇を抑える働きがあります。
- 1日3食規則正しく食べましょう
→朝食を抜いたり、逆に夕食にたくさん食べるといった偏った食事は食後血糖を上げる原因になります。
- よく噛んで食べましょう→満腹感が得やすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。