

体重と血糖管理に注意しよう！

食欲の秋、美味しいものが沢山あり誘惑の多い時期ですが、食欲のまま食べていると、体重増加に繋がることもあるので、注意が必要です。毎日体重計に乗る習慣をつけておきましょう！



糖質の多い食材に注意しましょう！

秋に美味しくなってくる野菜などには、糖質の多い食材も多くあります。芋類、栗、かぼちゃなどほくほくして甘いものは、野菜と思って食べすぎると、太りやすくなるので注意が必要です。糖質の多い食材を食べる時には、ご飯の量を減らすなどの工夫が必要ですね！



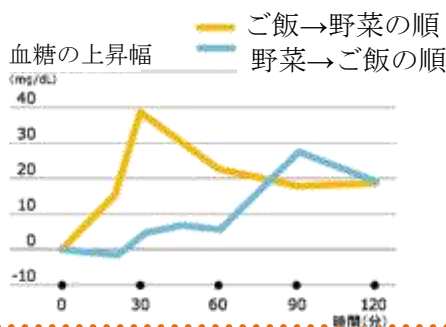
食べる順番も意識しましょう！

同じものを食べるにも、炭水化物から先に食べるより、野菜→たんぱく質→炭水化物の順番に食べるのでは、血糖の上がり方が変わってきます。

食べる順番を意識して、

緩やかな血糖コントロールを目指しましょう！

野菜→ご飯の順に食べれば血糖は上がりにくい



今月のレシピ



かぼちゃフディング

1人分：エネルギー103kcal
たんぱく質 1.9g 塩分 0.1g



材料(4人分)

かぼちゃ……64g	<カラメル>
卵………26.4g	砂糖…20g
牛乳………80cc	水……16g
生クリーム…26.4cc	水……10g
砂糖………18.4g	

- ①カラメル用の砂糖と水 16g を鍋に入れ、中火にかけ、ゆすりながら好みのカラメル色まで煮詰め、火からおろす。残りの水を加える。(跳ねるので注意！) できたカラメルソースを型に流しておく。
 - ②かぼちゃは皮をむき、一口大に切って蒸す。
 - ③ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えよく混ぜる。
 - ④牛乳・生クリームを沸騰寸前まで沸かし、③のかぼちゃを加えてミキサーにかける。
 - ⑤④に③を加えて、よく混ぜ濾しておく。
 - ⑥カラメルを敷いた型に⑤を流し、1個ずつアルミホイルでかぶせ、蒸し器で20分～30分弱火で蒸す。
- 注：蒸し器で蒸すと、すぐ入りやすいので必ず弱火で！



かぼちゃには、抗酸化ビタミンといわれるビタミンCやビタミンE、またβカロテンが豊富に含まれ、アンチエイジング効果があるといわれています。また、食物繊維も多く含まれるため、便秘の予防や改善にも役立ちます。体をあたため、細菌やウィルスを撃退する効果もあるので、風邪や肺炎予防にもぴったりです！

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。



えいようだより



2018年
さめき市民病院
栄養管理科発行