

毎年の健康診断で数値が悪い項目はありませんか？

健診結果と照らし合わせることで、あなたに合った生活習慣病予防レシピがわかります。

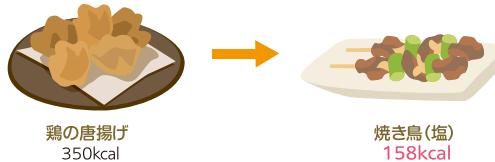
高血糖

●放っておくと…

高血糖は血液中に糖があふれた状態です。血中の多すぎる糖は体中の毛細血管を傷つけ、失明などに至る恐れがあります。

●食生活の心がけ

高血糖は「糖」という言葉のイメージから、甘いもののとり過ぎが原因だと思われがちですが、血糖は甘いものでなくても上がります。食事全体のカロリーに気をつけることが大切です。揚げ物よりも煮物、蒸し物など、調理法に気を配りカロリーをコントロールしましょう。また、ご飯よりも野菜や海藻を先に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



血糖値の上昇を抑える酢を活用 鮭と秋野菜の南蛮漬け



酢には血糖値の上昇を抑えるほか、疲労回復や食欲増進、内臓脂肪の減少など、さまざまな効果があります。

材料 (2人分)

なす	1本	カロリー: 463kcal 塩分: 1.2g
かぼちゃ	1/8個	【南蛮だれ】
シシトウ	4本	白ねぎ 1/2本
レッドピーマン	1/2個	生姜 1かけ
鮭	2切	タカの爪 1/2本
片栗粉	適量	白ゴマ 大さじ1
油	適量	酢 大さじ4
みょうが	1個	砂糖 大さじ1と小さじ1
Ⓐ 淡口醤油 小さじ2		
酒 小さじ1		
ゴマ油 大さじ1		

作り方

- 白ねぎ、生姜はそれぞれみじん切り、タカの爪は小口に切り、白ゴマは軽く炒って炒りゴマにしてから材料Ⓐと混ぜ合わせ、南蛮だれを作つておく（ゴマはすってすりゴマにしてもよい）。
- なす、かぼちゃ、シシトウ、レッドピーマンは素揚げにし、鮭は薄く片栗粉をまぶして揚げ、熱いうちに①に漬け込む（シシトウは爪楊枝などで穴を開けておくと、油はねを防ぐことができる）。
- 粗熱が取れば皿に盛り付け、薄くスライスしたみょうがをのせる。

健診数値の見方

尿 糖

*日本人間ドック学会作成の判定区分には「要受診」は設定されていませんが、本冊子では+以上を「要受診」としています。

適 正

— (陰性)

要 注意

土

医療機関を受診

+ (陽性) 以上

空腹時血糖

(mg/dL)

適 正

99
以下

100 以上

126
以上

随時血糖

(mg/dL)

適 正

99
以下

100 以上

126
以上

HbA1c

(%)

適 正

5.5
以下

5.6 以上

6.5
以上

牛乳を加えて血糖値の上昇を緩やかに

和風ロールキャベツ味噌風味



食事に牛乳やヨーグルトを取り入れることで、同じカロリーのご飯を食べたときよりも、血糖値の上昇が緩やかになります。

材 料 (2人分)

人参	1/5本	だし汁	2カップ
玉ねぎ	1/4個	クリームシチューの素	15g
鶏ひき肉	200g	味噌	大さじ2
卵	1/2個	牛乳	100ml
キャベツ	4枚	パセリ	少々

作り方

- 人参、玉ねぎはみじん切りにし、ボウルで鶏ひき肉、卵と一緒に混ぜ合わせる。
- キャベツは芯の部分を削いでから破かないように湯通し、水気を切っておく。
- ②のキャベツを広げて①の1/4をのせ、巻き込みながら形を整え、爪楊枝で止める（ロールキャベツは全部で4個作る）。
- 鍋にだし汁を入れて③を弱火で15分程煮、クリームシチューの素・味噌を溶き入れ沸騰するかしないかの弱火で10分程度煮てから最後に牛乳を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ロールキャベツを皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。