

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。



鶏の唐揚げ
350kcal



焼き鳥(塩)
158kcal

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
かぼちゃ……………1/8個
シトウ……………4本
レッドピーマン……………1/2個
鮭……………2切
片栗粉……………適量
油……………適量
みょうが……………1個

カロリー:463kcal 塩分:1.2g

【南蛮だれ】

白ねぎ……………1/2本
生姜……………1かけ
タカの爪……………1/2本
白ゴマ……………大さじ1
酢……………大さじ4
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

- 1 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Aと混ぜ合わせ、南蛮だれを作っておく(ゴマはすってすりゴマにしてもよい)。
- 2 なす、かぼちゃ、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(シトウは爪楊枝などで穴をあけておくと、油はねを防ぐことができる)。
- 3 粗熱が取れれば皿に盛り付け、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		
適正 一(陰性)	要注意 ±	医療機関を受診* +(陽性)以上

*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。

空腹時血糖 (mg/dL)		
適正 99以下	保健指導が必要 100以上	医療機関を受診 126以上

随時血糖 (mg/dL)		
適正 99以下	保健指導が必要 100以上	医療機関を受診 126以上

HbA1c (%)		
適正 5.5以下	保健指導が必要 5.6以上	医療機関を受診 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
玉ねぎ……………1/4個
鶏ひき肉……………200g
卵……………1/2個
キャベツ……………4枚

カロリー:314kcal 塩分:2.7g

だし汁……………2カップ
クリームシチューの素……………15g
味噌……………大さじ2
牛乳……………100ml
パセリ……………少々

作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 ②のキャベツを広げて①の1/4のをせ、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)。
- 4 鍋にだし汁を入れて③を弱火で15分程度煮、クリームシチューの素・味噌を溶き入れ沸騰するかしらないかの弱火で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。