

# 糖尿病に美味しいレシピ

## 糖尿病とは

糖尿病とは血液中のブドウ糖（グルコース）の濃度が高い状態が続く病気のことです。原因としては、肥満、運動不足、過食（糖の摂りすぎ）、ストレス、遺伝などがあげられます。高血糖の状態が続くと、血管がもろくなり、動脈硬化など様々な病気を引き超す可能性があります。

## 予防が大切です！

### 食事

規則正しい生活とバランスのよい食事を。腹八分目を心がけましょう！  
甘いものや脂っぽい食事を避けて、緑黄色野菜を多く摂りましょう。  
食事はよくかんで、野菜→おかず→ご飯の順で食べると糖の吸収が緩やかになります。

### 運動

急激な運動や「キツイな」と感じる運動は負担になるので避けましょう。  
例えばウォーキング：1回 15～30分、1日2回を週3回行うことが目安です。  
徐々に行い、継続することが大切です！

## お豆腐チヂミ



豆腐は低糖質で、食後の血糖値を上げにくく、たんぱく質も豊富です。オリゴ糖も含むため、腸内環境の改善や免疫力の向上に役立ちます！

### 材料（一人分）

木綿豆腐	30g
卵	10g
キムチ	10g
えのき	10g
にら	6g
薄力粉	大さじ 2/3
片栗粉	小さじ 1
ごま油	小さじ 3/4
ポン酢	小さじ 2/3 強

1. キムチは細かく刻む。えのきは石づきをとって 3 cm 幅に切り、細かくほぐす。にらは 3 cm幅に切る
2. 木綿豆腐を水切りする（耐熱容器にに入れ、ラップをかけずに 600W で電子レンジで 1 分加熱）
3. 2. の豆腐を滑らかになるまでつぶし、卵を入れてよく混ぜる
4. 1. を入れてよく混ぜたら薄力粉と片栗粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる
5. フライパンにごま油を熱し、生地を丸く広げ両面をこんがり焼いたら完成！



## 里芋の炊き込みご飯



### 材料（一人分）

米	60g
里芋	50g
調味料 A	
昆布だし（顆粒）	小さじ 1/3
しょう油	小さじ 1/3
酒	小さじ 1/3 強
みりん	小さじ 1/3
塩	0.3g
水	65mL

出典：<https://oishi-kenko.com/recipes/11150>

食物繊維多く含まれる里芋には、食後の血糖上昇を抑えたり、便秘を改善させる効果があります。じゃがいもより低カロリーで水溶性食物繊維が多く、血圧や血中コレステロールを下げる働きもあります。

1. 米を洗って、ザルに 30 分くらいあげておく
2. 里芋を洗って、2~3 cm角に切る。  
(痒くなるので、あれば手袋をしてください)  
※里芋を乾かしてからむくとかゆみがマシになるそうです
3. 米と A の調味料を炊飯器に入れて分量の水を入れ、里芋を入れてスイッチオン！
4. 炊き上がったら、よくかき混ぜる



## ツナとオニオンのキャロットラペ



### 材料（一人分）

ニンジン	25g
ツナ缶（水煮）	50g
玉ねぎ	10g
調味料	
白ワインビネガー	2.0g
オリーブオイル	小さじ 1/2
粒マスタード	小さじ 1/4
塩	少々
砂糖	小さじ 1/4
ブラックペッパー	少々

出典：<https://oishi-kenko.com/recipes/9811>

ニンジンに豊富なビタミン A は目や粘膜、皮膚にとって重要な役割を持つだけでなく、糖尿病の予防にも期待ができます！カロテンは皮に多く含まれるので、皮ごと食べるのが効果的です。

1. 人参は 2mm くらいの千切りにして、玉ねぎは薄くスライスする。ツナ缶は汁気を切ってボールに入れて混ぜる。
2. 調味料をすべて合わせたものを 1. に入れ、よく合える。冷蔵庫でお好みの時間寝かせて、皿に盛りつける。



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

**ライフ調剤薬局**