



# たっぷり野菜生活のすすめ

## 第10回

みなさまこんにちは。暑い日が続いていますね。

今回は野菜の摂り方についてご紹介したいと思います。野菜を無理なくたくさん食べて、血糖コントロールを良好にしてみませんか。野菜を毎日食べている方もそうでない方も、今日から始める効果的な野菜の食べ方。ぜひ挑戦してみてください。

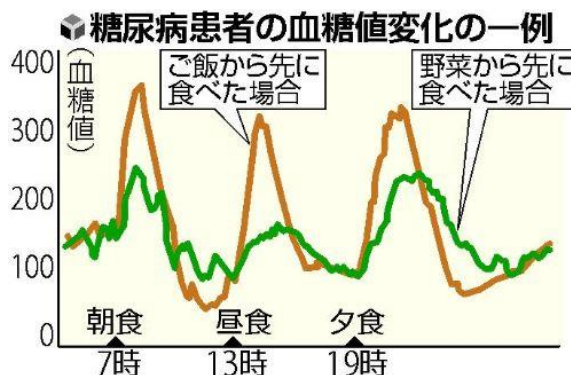
### POINT 1 食事の最初は野菜から

#### ①野菜を先に食べることのメリット

- ・ 満腹感がある
- ・ 繊維質が豊富なので食後血糖の上昇がゆるやか
- ・ 消化に時間がかかるのでお腹持ちが良い
- ・ お腹の調子を整えてくれる

#### ②野菜の量はどんぶり一杯が目安

- ・ 1日の野菜の目標摂取量は350g。サラダ中鉢に一杯で約70gですのでどんぶりに一杯位が目安です。お弁当には右のような容器を使用すると便利です。



### POINT 2 市販品と手作りをうまく組み合わせて

#### ①市販品を利用してみる

- ・ 野菜を毎日どんぶりに用意するのは容易ではないですね。また、味付けも毎日考えるのは面倒だと思います。最近ではスーパーやコンビニで簡単にサラダの具になるものがあるので色々試してみてください。

#### ②味付けはシンプルに

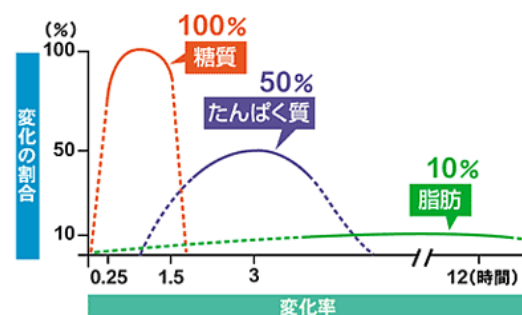
市販のドレッシングは高カロリー。ノンオイルのものは油を使わない分砂糖や塩分が多く入っていることもあります。例のように塩、オリーブオイルや胡麻油、お酢、レモン汁、ポン酢、白だし、めんつゆ等を使ってご自分で味付けすれば、ヘルシーに仕上がります。もの足りなければ、胡麻や海苔、鰹節、などかけるとうま味がアップします。また、この機会に塩やお醤油、お酢にこだわってみるのも良いですね。



### POINT 3 野菜はたんぱく質と一緒に食べる(たんぱく質=肉・魚・卵・大豆等)

野菜と一緒にたんぱく質を食べれば、栄養価、ボリュームともにアップします。右の図のようにたんぱく質や脂質は血糖の上昇が遅くエネルギーの血糖への変化率も低いです。これは、たんぱく質は栄養価は高いが血糖は上げにくいということを意味しています。たんぱく質は加工品よりも新鮮な肉、魚、卵がおすすめです。海鮮サラダや冷しゃぶ、魚介の酢の物、蒸し鳥などで加えてみましょう

栄養素が血糖(ブドウ糖)に変わる速度



### POINT 4 麺類やご飯ものにも野菜を追加

麺や丼ものも我慢せずに食べたいもの。主食の量を半分にして、その分、野菜などの具を倍にすれば血糖値も上がりやすく栄養も摂れるので一石二鳥です。

### POINT 5 食事療法を成功させるために

食事療法の目的はダイエットではなく血糖を良好に保つことです。

市販されているダイエット食品やカロリーーフ、ノンオイル製品などはカロリーは抑えられていますがこれが“血糖値を上げない”ということではありません。ダイエットの情報と混同しないようにしましょう。また、こんにゃくやおから、わかめ等の低カロリーの食品は補助食品としてはとても効果的です。これらの食品はたくさん食べても大丈夫な代わりに栄養価は低いです。これだけをたくさん食べても満足感がなく、結果、間食につながります。献立には適度に油やたんぱく質を加えるようにしましょう。