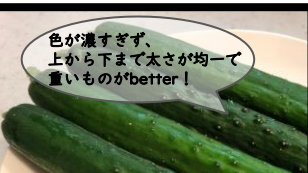


旬野菜を もっと手軽に
 糖質OFFで 食べよう！
4コマレシピ
 簡単・時短・糖質OFFで
 野菜料理を一品足し！
第4回「きゅうり」



夏野菜代表のきゅうり。95%が水分で、カリウムが豊富です。パリッと食べ応えがあるので、少量でも満足感があります。

【材料 2人前】
 きゅうり 2本(200g)
 塩 少々(0.8g程度)



味噌 大さじ1/2 お酢 小さじ2
 いりごま 大さじ1/2 おろし生姜 1g
 ラー油 小さじ1(2.5g) 糸唐辛子 適量

きゅうりは手で5cmに折って調理用ポリ袋に入れて麺棒で叩き、塩少々で軽く揉む。

食べ応えを残すため叩きすぎないように

ラー油以外の調味料をすべて入れてよく揉みこむ。(ゴマはひねって潰すと風味が良くなります)最後にラー油を入れて完成。

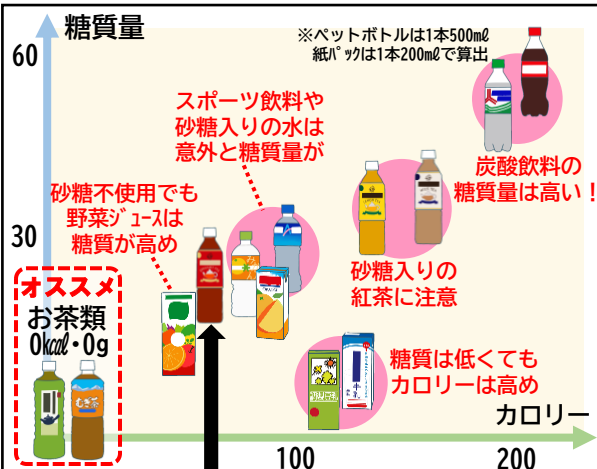


完成！
 1人前
 熱量: 45kcal
 炭水化物: 4.4g
 たんぱく質: 1.9g
 脂質: 2.4g
 食塩相当量: 0.9g

公式アカウント LINE@
 友だち募集中！
 お知らせをLINEで配信

Instagram はじめました。
 follow us!

田中院長の日々の糖質オフ弁当をUP中！



ココをチェックしよう！

●名称: 紅茶飲料 ●原材料名: 砂糖類(果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、砂糖)、紅茶(7%以上20%)、香料、ビタミンC ●内容量: 500ml

砂糖類の有無 記載・表示 内容量

栄養成分表示(製品100ml当たり)

エネルギー16kcal
 たんぱく質・脂質0g
 炭水化物4g、食塩相当量

糖質量

紅茶ポリフェノール入り

※この成分表示は100ml当たり。それぞれ×5すること！
 ストリーフでも砂糖入りがある。

普段私たちが目にする飲料を、カロリーと糖質量のグラフに示してみました。これから分かることは、カロリーと糖質量は比例していること。そして、ほとんどの飲料にはしつかり糖質が潜んでいるという事です。(糖質については別欄に詳細を載せました。)

また液体の吸収率は非常に高く、血糖値は急上昇します。糖尿病の症状である喉の渇きを解消する為、スポーツ飲料などを多飲すると、更に高血糖になり負のスパイラルに入ってしまう。急激な血糖の悪化原因として非常に多く、糖質の入った飲料を避けるだけでもかなりの血糖改善が見込めるのです。

飲料の裏面や側面にある成分表示の見方についても、改めておさらいしておきましょう。

より良い飲み物の選択は、あなたの健康をサポートしてくれます。

今、あなたは何を飲んでいますか？

暑い日が続きますが、皆さんは普段の水分補給に何を飲まれていますか？私は仕事場でお茶類、家では炭酸水を愛飲しています。食事中のカロリーや糖質量は気にしても、案外見落としがちなのは飲料です。食事をどんなにセーブしていても、糖質量の多い飲料を常飲していれば摂取カロリー・糖質共に過剰摂取になりかねません。

を離脱。以前から悩まされていた頭痛も解消され、ご本人から「最初は自己注射に慣れず時間がかかり大変だったが、大きく改善されて嬉しい信頼できる糖尿病専門医を見つけたことが重要でした」とコメントいただきました。血糖改善により、長年の悩みも解消された良い例でした。

『わたし』の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの血糖コントロールの推移について、ご本人のコメントも交えながらご紹介いたします。

【H.TさんのヘモグロビンA1c推移】

11~12 11.8 9.1 8.2 7.7-7.3 7.2 7.6 7.1 6.8-6.8

栄養指導を受けて、やる気がでた。カレーや丼ものを選ぶようになった。

頭痛が解消

インスリン治療 内服治療 食生活改善

インスリン離脱

2018年 2019年 2020年 2021年

昨年(2019年)の8月からご来院いただき、(当時)52歳に糖尿病を発症し、他院にて治療されておりました。2019年に関節リウマチを発症しステロイド治療を開始。それにより糖尿病も悪化。糖尿病専門医に診てもらいたいという希望から、当院にご来院されました。

薬を開始。食事指導を受け、生活の改善に取り組みしました。3ヶ月で7%改善し、今年に入ってインスリン

今さら聞けないホン糖の話

①糖質系甘味料→炭水化物に分類される甘味料

糖質 糖類 単糖 ぶどう糖 果糖など

オリゴ糖 二糖 砂糖など

多糖類 芋デンプンなど

糖 キシリトール エリスリトールなど

糖類オフ・ゼロ(砂糖不使用)

糖質オフ・ゼロ

甘味のあるものが多いが、小腸からの吸収が悪いので、カロリーになりにくい(=低カロリー・甘味料)しかし、糖質として記載されている。

②非糖質系甘味料→炭水化物に分類されない甘味料

天然甘味料 ステビア 甘草 など

合成甘味料 アスバラム アセスルファムK など

②は炭水化物ゼロ

合成甘味料の過剰摂取は摂食行動の促進や腸内細菌叢の変化による耐糖能異常も考えられている。

運動しませんか？

足は肩幅より広めに開く

お尻と太もも裏を鍛える お尻上げ運動

息は止めない 目標 10~15回

手のひらは床につける

5秒かけてゆっくり お尻を上げて5秒キープ 5秒かけて降ろす

ひざから胸まで真っすぐ