

さくら栄養だより

第3号 令和8年5月1日発行

今月の栄養コラム

血糖値を制して/ 太りにくくする生活のコツ3選

① 食後10～15分に軽く体を動かす

食後に体を動かすことで、血糖がエネルギーとして使われやすくなり、脂肪として蓄えにくくなります。
散歩や家事でもOK



② 先に野菜を食べて5～10分ほど間をあける

食物繊維が糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急上昇を防ぎます。少し時間をあけることで、さらに効果的です。

③ ゆっくりよく噛んで食べる

早食いは血糖値を急上昇させる原因に。
「ひとくち30回以上」を目安に時間をかけて食べましょう。



血糖値を制するものは ダイエットを制する!?



ダイエットというと「食事量やカロリー」に目が向きがちですが、実は他にも大切なのが、「**血糖値の安定**」です。

- 血糖値が急上昇 ↑ 脂肪として蓄えやすくなる
- 血糖値が急降下 ↓ 空腹感が強くなり食べすぎる



この繰り返しは「**太りやすさ**」につながります。

今月のレシピ

きのみこもりレンジ蒸し

耐熱皿にもやし・しめじ・えのきを1/2袋ずつのせ、豚肉を重ならないように広げて塩麹を塗る。ラップをしてレンジ600wで4分加熱。レモンを絞って完成☆

※栄養価
食物繊維4.0g 塩分0.5g



ちょこっと豆知識

噛んで認知症予防☆

よく噛んで食べることは血糖値の安定だけでなく、脳への刺激を増やし、認知症予防にもつながるといわれています。

よく噛めるおかず、食卓に並んでいますか?*



- Point!!
- 血糖値を急に上げない
 - 血糖値のピークを削る
 - 血糖値を長持ちさせる

