

# 血糖値を上げにくい食事！

## 目玉焼き寒天

ゼリーと寒天、血糖が上がりにくいのはどちらでしょうか？

正解は寒天です！ゼラチンは蛋白質ですが、寒天は食物繊維からできています。また、黄身に見立てたアンスは、果物の中でも比較的食物繊維が多く含まれています。

## タンドリーチキン

無糖のヨーグルトは低GI食品。食事と一緒に摂取すると、血糖の上昇を抑制する効果があります。ヨーグルトは砂糖入りの物ではなく無糖を選ぶようにしましょう。

## タコの黒しょうサラダ

よく噛むことも血糖上昇を抑制する効果があります。皆さんは1食にどれくらいの時間をかけていますでしょうか？早食い気味の方は1食20分かけて食べるようにしましょう。



## 彩りご飯

今日の主食は雑穀ご飯ですが、赤ピーマン・ピーマン・紫たまねぎを彩りに加えています。今日は塩味ですが甘酢でマリネして混ぜ込んでも、美味しく仕上がりますよ。

## 糸コンのスープ

蒟蒻に含まれるグルコマンナンは、水溶性の食物繊維です。お腹の中で膨らみ食べ過ぎを予防してくれます。味がないので、洋食・中華・和食とどんな料理にも組み合わせやすいですね。