

きずな食レシピ N032

◆ 血糖値が気になる方へ。

血糖値が高い人に共通してみられるのがミネラル不足といわれています。ミネラルは野菜に含まれる栄養成分で、マンガン、クロム、リン、カリウム、亜鉛などインスリンの糖代謝作用を助けます。ミネラルが不足しないように積極的に摂取することで、血糖値を下げるよう働き、糖尿病の症状を改善するサポートとなることが期待されています。大多数を占める2型糖尿病の方にとっても、食生活を改善することで血糖値の上昇を抑えることが可能になります。

血糖値を下げる効果が期待される食品

【タマネギ】

多くのミネラル成分を含んでおり、血糖値が高めの方にはお勧めの野菜です。1日1/2個程度食べると健康維持に良いでしょう。水溶性のビタミンが溶け出してしまうので水にさらさない方が良いです。

血管が詰まるのを防ぐ血栓予防作用や肝機能の向上、老化防止などの効果があるとされています。

【オクラ】

ネバネバ成分はムチンやペクチンなどの食物繊維の一種で、血圧を下げる効果や腸で糖質を包み込んで吸収を抑える働きがあるので食後の血糖値の上昇を抑えます。また、インスリンの働きを良くするマグネシウムや亜鉛などのミネラルも豊富です。

【アロエ】

アルポランという多糖類が含まれ、これにはインスリンの分泌を促して血糖値を下げる力があります。アロエは別名「医者いらず」と言われるほど、その薬効が認められてきました。



オクラサラダ

【材料】

- オクラ 1袋
- ミニトマト 6個
- 大葉 10枚
- 紫玉ねぎ 1個
- こまポン・かつお節 各適量



【五穀】

玄米、麦、アワ、ヒエ、キビ、黒米などの穀物のこと。ミネラルやビタミンを豊富に含むので白米に混ぜて食べる人が増えています。歯ごたえがあるので良く噛むようになります。よく噛むことで満腹中枢が正常に働くので食べ過ぎを防ぎ、肥満解消につながります。また、胃腸の消化作用を促進し、インスリンの代謝を助け、血糖値の上昇を抑えることに繋がります。

【バナナ】

栄養価に優れ、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。中でもカリウムには血糖値を下げる作用があるので、甘いものを制限している人にとっては満足できる食品です。ただしカロリーは高いので1日1本までにとどめたほうが良いでしょう。

《参考文献 健康倶楽部》