

年末年始の糖尿病対策

夜遅く食べても、甘いものもOK! スボラでもできる

血糖値を下げても意味がない

ヘモグロビンA1cを みるみる 下げるワザ

年末年始は宴会が入ったり、ご馳走を食べる機会が増えるなど、糖尿病の人は食事のコントロールがやりにくい時季。しかも、血糖値ではなく、数カ月の血糖コントロールの平均をあらわす「ヘモグロビンA1cの数値が気になる」という人も多いことでしょう。ぜひ、今月の『健康』におまかせください。夜遅く食べても、甘いものを食べても、「この方法を守れば大丈夫」というワザの数々を紹介します。スボラさんだって、簡単にできる方法ばかりです。



10分で
作れる

糖尿病の専門医による夜遅く食べても 血糖値をコントロールするコツを大公開!

【糖尿病に効く夜遅レシピ】

総論

肥満は糖尿病の敵。内臓脂肪を減らす「糖尿病に効く夜遅レシピ」で、ヘモグロビンA1cも下げられる

ふくだ内科クリニック院長 ● 福田正博

糖尿病の最大原因は食へすぎによる肥満

糖尿病とは常に血糖値（血液中の糖の量）が高い状態のことをいいます。食後に上がった血糖値は、通常すい臓から分泌されるインスリンというホルモンによって、糖が細胞内に取り込まれて低下します。しかしインスリンの働きが悪いと、糖が細胞内に取り込まれず血液中に残り、血糖値は高いままになります。糖尿病は初期段階では自覚症状がないため、放置されがちです。しかし、進行すると体中の血管を傷め、心筋梗塞

や脳梗塞といった恐ろしい合併症を引き起こします。

私のクリニックに来る患者

さんの8割は2型の糖尿病とあって、不規則な生活習慣が原因です。なかでも働き盛りの世代に多いのが、朝ごはんは食べない、外食が多い、夕食は夜遅くおなかいっぱいで食べる、という食生活です。おまけに運動不足でカロリー消費量が少ない。こんな生活では血糖値が上がり、ヘモグロビンA1c（過去1〜2か月間の血糖値の平均を表す指標）も下がりません。私は糖尿病対策として「腹やせ」（内臓脂肪を減らすこ

福田先生のプロフィール

1956年大阪府生まれ。滋賀医科大学卒業後、大阪大学医学部第四内科入局。88年、米ハーバード大学ジョスリン糖尿病センターに留学後、総合病院の内科長を経て、96年にふくだ内科クリニックを開院。大阪府内科医会会長。医学博士。著書多数

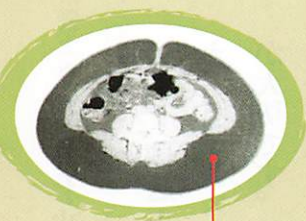
と）を指導しています。左ページの図のように、脂肪は内臓につくか皮下につくかで性質が異なります。皮下脂肪はあまったエネルギーの蓄えに過ぎませんが、内臓脂肪はともやつかいな存在なのです。内臓脂肪からは数種類のホルモンが分泌されます。内臓脂肪が増えすぎると善玉ホルモン（アディポネクチン）の分泌が減って、悪玉ホルモン

皮下脂肪と内臓脂肪の違い

男性では腹囲85cm以上、女性なら90cm以上あると、糖尿病や高血圧の元となる内臓脂肪が蓄積されたメタボリックシンドロームと判断される。その数字に達していなくても、ぽっこりしたおなかには内臓脂肪が多い証拠。自分のおなかを鏡でチェックしてみよう

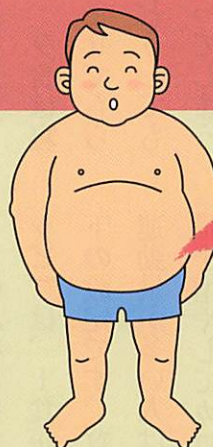


皮下脂肪
(洋ナシ型)

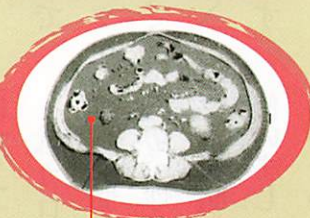


皮下脂肪

皮下脂肪による下半身太り体型で、女性に多い。指でつまめる脂肪は、皮下脂肪である



内臓脂肪
(りんご型)



内臓脂肪

内臓脂肪による胴回りがふくらんだ体型で、男性に多い。おなかがぼんぼんに張っていてつまめない場合は内臓脂肪がたまっている

の分泌が増えます。悪玉ホルモンはインスリンの働きの邪魔をして、血糖値を下げにくくします。さらに、血栓を作って血液をドロドロにしたり、血管の壁に炎症を起こしたりするのです。

三

糖尿病を治したいなら内臓脂肪を減らせ

この悪玉ホルモンの分泌が優位になる腹囲の目安が、女性なら90cm、男性なら85cm以上です。しかし、それ以下の

腹囲でも、おなかがつまめず、ぽっこりしていれば、すでに内臓脂肪がたまって、高血糖や動脈硬化が始まっている可能性があります。高いと思ってください。

内臓脂肪を減らし、糖尿病を治療するのに、もっとも効果的なのは食事の改善です。1日の摂取カロリーを適正に保ち、バランスよく食べることが大切です。1日のうちで

もっともカロリーが消費されにくい夕食は、就寝3時間前までに食べるのが理想ですが、どうしても仕事で夕食が遅くなってしまう人もいます。

そんな人に向けて、簡単に作れて、夜遅くに食べても内臓脂肪が蓄積されにくい【糖尿病に効く夜遅レシピ】を紹介しします。糖尿病患者の1日の摂取カロリーは平均1600kcalなので、1食500kcal前後に設定しています。

夕食をこのレシピに変えるだけで、内臓脂肪が減って血糖値も良好になります。やがて体重減やヘモグロビンA1cなどの数値が改善してくるでしょう。

この【糖尿病に効く夜遅レシピ】は、もちろん夜遅い時間帯でなくても、糖尿病や高血圧、動脈硬化に効果的な食事です。夕食以外の食事でもぜひ参考にしてみてください。

【糖尿病に効く夜遅レシピ】では、 低カロリー・減塩・時間短縮が 3大キーワード

ふくだ内科クリニック管理栄養士 ● 森下千波・瀧川由利子・一柳高湖・石田あづみ

食事指導では、まず患者さんの生活状況をしっかり聞くことにしています。働き盛りの患者さんに多いのが、夜9時以降に食事をしてそのまま布団に入るといふ食生活です。消化を考えると、夕食は寝る3時間前にはすませてもらいたいのですが、どうしても夕食が夜遅くになってしまつ場合もあると思います。

まずは適正カロリーに抑え、バランスよく食べることに大切です。糖尿病患者の1日の必要エネルギー量は平均すると1600 kcalです。この「糖尿病に効く夜遅レシピ」は、1食が550 kcal以下の設定です。背が高い人や運動量が多い人は、ごはんの量を増やしてカロリー調整をはかってください。

ものもあるので、フライパンに敷くと、洗いをする手間が省けて便利です。肉の脂も極力避けましょう。鶏肉ならも肉よりもムネ肉やささみを選び、皮は食べないようにします。次に注意したいのが塩分のとりすぎです。塩分が多い食べ物が高血圧を進行させるばかりか、食欲を増進してしまいます。薄味の食事なんて食べた気がしないと思うかもしれません。素材の旨みを生かせば十分味わい深くなります。下味は付けずに調味料は最後に絡め、しょうゆよりもポ

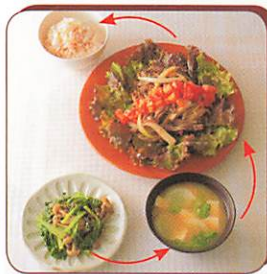
ン酢を選ぶとよいでしょう。また、しょうがやんにくなどの香味野菜や黒こしょうなどの香辛料を活用すれば、味にアクセントが出て、満足のいく料理に仕上がります。また、夜遅くに疲れて帰ってきても作れるように、なるべく時間短縮することもコツです。材料を切る手間を省くためにカット野菜や、チューブタイプのしょうがやんにくもおすすです。ゆで野菜を用意しておいたり、だしを多めにとっておいたりすると、翌日の調理も楽です。46ページから、これらのコツをとり入れた「糖尿病に効く夜遅レシピ」を紹介しています。煮る・焼く時間は除いて、10分程度で調理できるものを集めました。高血糖で悩む人はもちろん、健康な人も併せて実践してくれると嬉しく思います。

【糖尿病に効く夜遅レシピ】

550kcal以下 に抑えるための基本

このレシピは、ごはん150gと主菜1品、副菜2品の合計が550kcal以下になるように設定しています。52、53ページの丼もの・麺類にする場合は、合計カロリーが550kcal以下になるように、主菜または副菜の中から1品選んで組み合わせます。

主菜から1品、副菜から2品選ぶ



食物繊維の多い副菜から順に食べる

食物繊維を多く含む副菜から食べると、血糖値の上がり方が緩やかになる。丼ものや麺類を食べるときは、副菜を付けたり、上の上のっている具材の野菜から食べるとよい

主食は150gが基本



お茶碗に軽く1杯が250kcal

ごはんをお茶碗に軽く1杯（150g）で250kcal。食物繊維が豊富な玄米や雑穀米にすれば、糖の吸収を緩やかにできる

【糖尿病に効く夜遅レシピ】の【コツ】

【糖尿病に効く夜遅レシピ】では、血糖値と血圧の上昇を防ぐためにカロリーと塩分を控えることはもちろん、疲れていて作るのが面倒なときも簡単に作れるように考えられています。ここでは毎日の調理にとり入れてほしい調理のコツをまとめました。



香味野菜を使えば減塩でも満足



しょうがやんにんにく、しそなどの香味野菜を使えば、少ない塩分でも味にアクセントがついて、おいしく食べられる

だしは天然の素材からとる



だしはなるべく天然の素材からとるようにする。顆粒だしを使う場合は塩分が含まれているため、調味料は少なめにするとよい

市販のものを上手に活用



1~2人分の調理なら、カット野菜が便利。チューブタイプのしょうがやんにんにくなら、すりおろす手間が省ける

調理器具とお皿の併用



時間短縮には洗い物を減らすことも大切。シリコンスチーマーは、材料と調味料を入れて電子レンジで温めるだけで、そのまま食べられるから夜遅レシピにおすすめ

鮭とキャベツのスープ煮

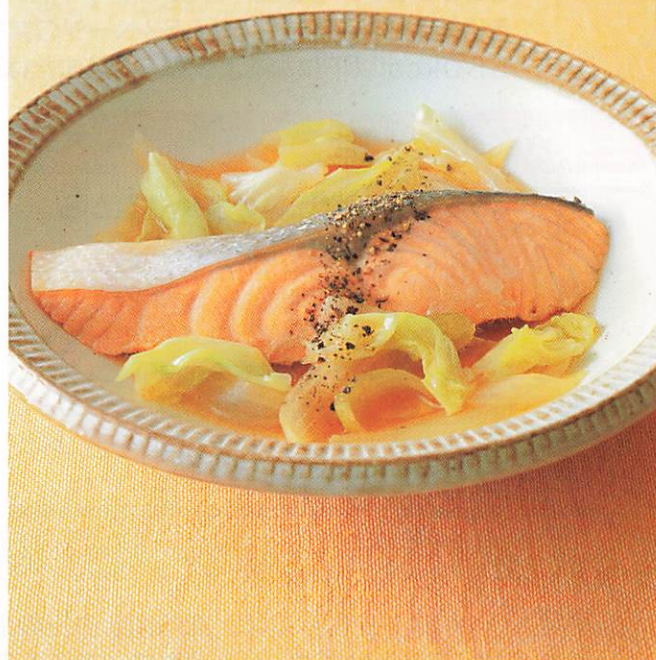
156kcal
塩分1.3g

材料 (2人分)

生鮭2切れ、キャベツ2枚(40g)、たまねぎ1/4個(40g)、
A[顆粒コンソメ小さじ1(2g)、はちみつ小さじ2/3(4g)、
濃口しょうゆ小さじ1と1/3(8g)、塩少々、水150ml]、粗び
き黒こしょう少々

作り方

- 1 キャベツはざく切りに、たまねぎはくし形切りにする
- 2 フライパンにAを合わせて沸騰させ、鮭を入れる
- 3 煮立ったら①のたまねぎを加え、落とし蓋をする。
弱めの中火で8~9分煮る
- 4 ①のキャベツを加え、やわらかくなるまでさらに煮る。
器に盛って、粗びき黒こしょうを振る



夜遅レシピのコツ

野菜の食物繊維で血糖値の上昇を緩やかに。鮭に含まれるEPAは動脈硬化の予防、改善に効果的。フライパン1つでできる

鶏ムネ肉のトマト煮

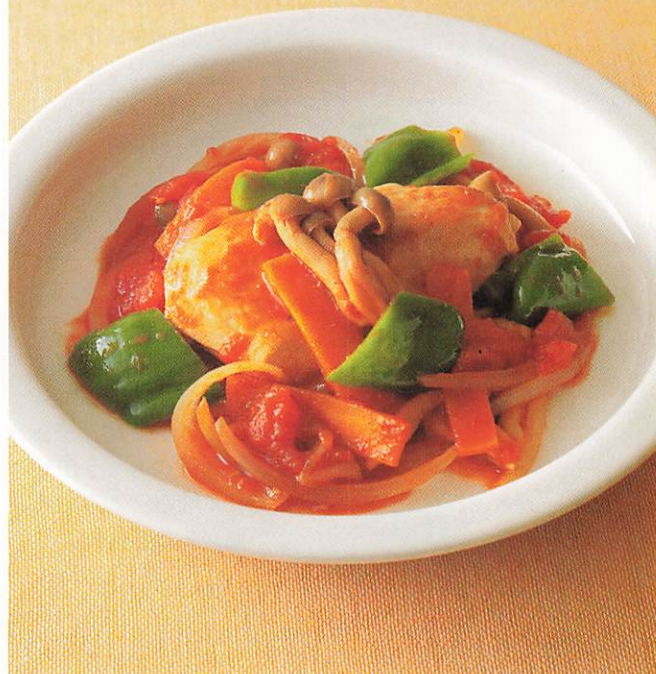
131kcal
塩分0.9g

材料 (2人分)

鶏ムネ肉(皮なし)160g、たまねぎ1/4個(40g)、しめじ1/2パック(60g)、にんじん1/4本(40g)、ピーマン1個(50g)、
塩・こしょう各少々、A[トマト水煮缶(液汁のぞく)1/2缶(100g)、
赤ワイン大さじ1(15g)、ウスターソース小さじ1(5g)、濃口しょうゆ小さじ1/2(3g)、ローリエ1枚]

作り方

- 1 たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきを除き小房に分ける。にんじんは短冊切りに、ピーマンはヘタと種を取って一口大に切る
- 2 鶏ムネ肉は2つに切り、両面に塩・こしょうを振り、深めのフッ素樹脂加工のフライパンで表面に焼き色をつける
- 3 ②に①を加えて炒め、Aを加えて約10~15分煮込む



夜遅レシピのコツ

皮なしの鶏ムネ肉を使って低カロリーに。食物繊維豊富なしめじやピーマンをたくさん使えば血糖値の上昇を抑えられる

145kcal
塩分1.8g

たらの中華風レンジ蒸し



材料 (2人分)

生たら2切れ、キャベツ大2枚(100g)、にんじん1/2本(80g)、たまねぎ1/2個(80g)、おろししょうが(チューブ)2cm分(2g)、酒大さじ1(15g)、ごま油小さじ1(4g)、ポン酢じょうゆ大さじ2(30g)

作り方

- 1 キャベツは一口大に切り、にんじんは短冊切りに、たまねぎは薄切りにする
- 2 電子レンジ対応の器に①を並べ、その上にたらを置く。たらの上におろししょうがをのせ、酒をかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する
- 3 食べる直前にごま油とポン酢じょうゆをかける

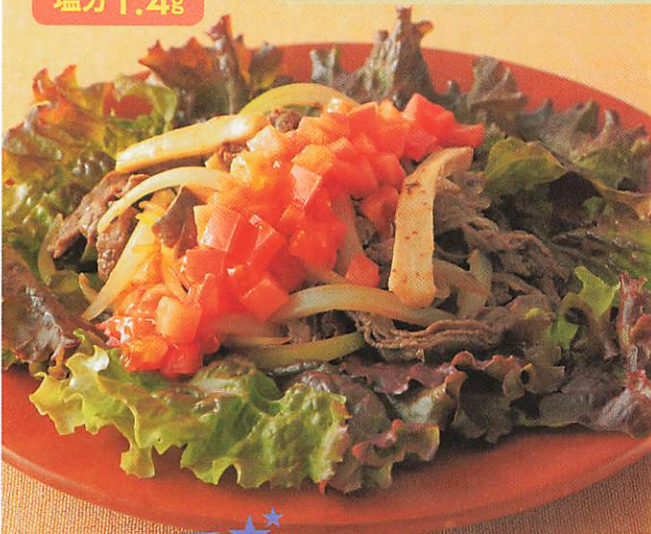
夜遅レシピのコツ

お皿のまま調理ができるから洗い物が減って楽ちん。カット野菜を買えばさらに時間短縮できる。おろししょうがで風味をプラス



195kcal
塩分1.4g

牛肉とエリンギの炒め物



材料 (2人分)

牛もも赤身こま切れ肉120g、しらたき(あく抜き済み)1/2袋(50g)、エリンギ中4本(60g)、たまねぎ1/2個(80g)、サニーレタス5~6枚(60g)、トマト1/2個(80g)、おろししょうが(チューブ)2cm分(2g)、おろしにんにく(チューブ)2cm分(2g)、濃口しょうゆ大さじ1(18g)、みりん大さじ1(18g)、ごま油小さじ1/2(2g)、酢小さじ4(20g)

作り方

- 1 しらたきは食べやすい長さに切り、たまねぎは薄切りに、エリンギは手で細かく裂く
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンで①のしらたきを炒め、水分が飛んできたら牛肉、おろししょうが、おろしにんにくを加えてさらに炒める。牛肉の色が変わってきたら①のエリンギ、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める
- 3 しょうゆとみりんを加え、全体になじんだらごま油を加えて火を止める
- 4 皿にサニーレタスを並べ、③を盛り付け、湯むきをして1cm角に切ったトマトをのせる。食べる直前に酢をかける

夜遅レシピのコツ

減塩でも、最後にお酢をかけることで味が締まり、食後の高血糖を緩和できる。牛肉でも赤身を使えばカロリーは抑えられる



トマトときゅうりの簡単もずく和え

28kcal
塩分0.8g

材料 (2人分)

トマト1/2個 (80g)、きゅうり2/5本 (40g)、味付きもずく1パック (80g)、ちりめんじゃこ小さじ2 (8g)

作り方

- 1 トマトは乱切りに、きゅうりは縦半分に切って小口から薄切りにする
- 2 ちりめんじゃこはさっと湯通しする
- 3 ①と②を味付きもずくで和える



夜遅レシピのコツ

水溶性の食物繊維がたっぷりのもずくで腸にやさしい1品。もずくの味付けとちりめんを使って上手に減塩

ブロッコリーのグリル

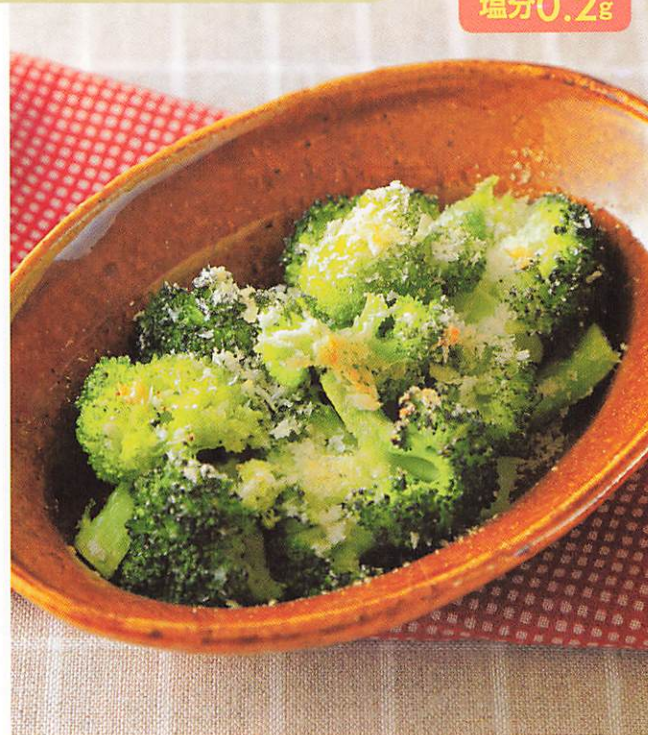
47kcal
塩分0.2g

材料 (2人分)

ブロッコリー1/3株 (120g)、オリーブオイル小さじ1 (4g)、塩少々、パン粉ふたつまみ (2g)、パルメザンチーズふたつまみ (2g)

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯でゆでる
- 2 よく湯を切って、オリーブオイルと塩をまぶす
- 3 耐熱皿またはアルミカップに入れ、パルメザンチーズとパン粉を振る
- 4 グリルで約5分、表面に焦げ目がつくまで焼く



夜遅レシピのコツ

脂質の中でもっとも消化によいオリーブオイルは夜遅レシピにぴったり。パン粉とまぶしてグリルで焼けば、揚げ物風に

48kcal
塩分0.5g

さやいんげんのオリーブオイル和え



材料 (2人分)

さやいんげん120g、A[オリーブオイル小さじ1と1/2 (6g)、ポン酢じょうゆ小さじ2 (10g)、おろししょうが (チューブ) 2cm分 (2g)]

作り方

- 1 さやいんげんは沸騰した湯で約3分ゆでる
- 2 よく湯を切って、食べやすい長さに切る
- 3 ②をAで和える

夜遅レシピのコツ

オリーブオイルでさやいんげんの脂溶性ビタミンの吸収率がアップ。しょうがの風味がアクセントになって減塩に成功

51kcal
塩分0.3g

チンゲン菜とベーコンの炒め物



材料 (2人分)

チンゲン菜1/5株 (30g)、ベーコン1枚 (15g)、粒コーン (缶) 大さじ1 (10g)、塩・こしょう各少々、サラダ油大さじ1/2 (6g)

作り方

- 1 チンゲン菜は、長いものは軸と葉に分ける。軸は食べやすい大きさに、葉は4~5cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る
- 2 熱したフライパンにサラダ油を引き、①のベーコンを炒める
- 3 ①のチンゲン菜の軸を加えてさらに炒める
- 4 軸がしんなりしたら①のチンゲン菜の葉と粒コーンを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える

夜遅レシピのコツ

ベーコンの塩分を利用して塩を少なめにするのがポイント。コーンで甘みが加わり、彩りも豊かになる

もやし中華和え

33kcal
塩分1.1g

材料 (2人分)

もやし1/3袋 (80g)、にんじん1/8本 (20g)、きゅうり1/5本 (20g)、ツナ缶 (ノンオイル) 20g、A[ポン酢じょうゆ大さじ2 (30g)、白ごま小さじ1弱 (2g)]

作り方

- 1 もやしは洗い、ひげ根を取っておく。にんじんときゅうりは千切りにする
- 2 ①のもやしとにんじんは沸騰した湯で1~2分ゆで、ざるに上げて水気を切る
- 3 ツナは汁気を切る
- 4 ボウルに②と③、①のきゅうりを入れ、Aで和える



夜遅レシピのコツ

ごま油の代わりに白ごまを使えばカロリーを抑えられる。ツナ缶の塩分を利用して、調味料はポン酢じょうゆのみに

ほうれん草としめじのお浸し

23kcal
塩分0.4g

材料 (2人分)

ほうれん草2/3束 (120g)、しめじ1/2パック (60g)、濃口しょうゆ小さじ1 (6g)、かつお節ふたつまみ (2g)

作り方

- 1 ほうれん草は根元を切り落とし、土や砂を洗い流す。3cm長さに切って、水を入れたボウルの中でよく洗い水気を切る
- 2 しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- 3 ①と②を耐熱容器に入れ、電子レンジ (600W) で1分30秒加熱する
- 4 熱いうちにしょうゆを加えて混ぜる。器に盛ってかつお節を散らす



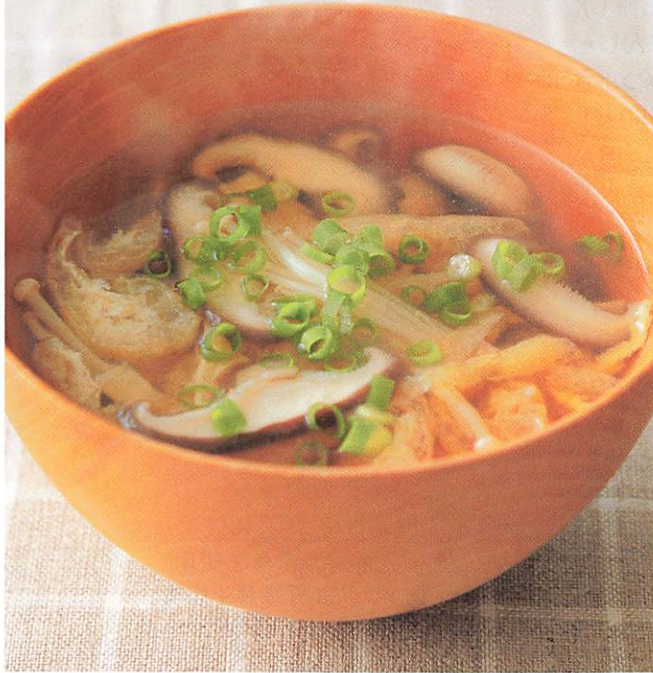
夜遅レシピのコツ

電子レンジで作る簡単お浸し。かつお節で和えればだしいらすず、きのこ類を加えると噛みごたえアップ。しょうゆはポン酢じょうゆでもよい

40kcal

塩分1.1g

きのこ汁



材料 (2人分)

生しいたけ3枚 (30g)、えのきたけ1/10袋 (20g)、しめじ1/6パック (20g)、油揚げ1/5枚 (10g)、水300ml、かつお節5g、昆布3g、A[みりん小さじ2 (12g)、濃口しょうゆ小さじ2 (12g)]、万能ねぎ (小口切り) 4g

作り方

- 1 生しいたけ、えのきたけ、しめじは石づきを除く。生しいたけは薄切り。えのきたけ、しめじは食べやすい大きさに手でほぐす
- 2 油揚げはさっと湯通しし、5mm幅に切る
- 3 鍋に分量の水と昆布を入れ火にかける。沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を加える。ひと煮立ちさせたらざるでこす
- 4 ③に①とAを加え、中火で10分ほど煮て②を加える
- 5 器に盛って万能ねぎを散らす

夜遅レシピのコツ

食物繊維たっぷりのきのこ類は血糖値を上げず、風味も加わる。油揚げで香ばしさをプラス

52kcal

塩分1.4g

かぶと豆腐のみそ汁



材料 (2人分)

かぶ1/2個 (30g)、かぶの葉適量、絹ごし豆腐80g、水300ml、だしパック1個、みそ大さじ1 (20g)

作り方

- 1 かぶは茎を2cmほど残して葉を落とし、皮をむく。半分に切って5mm厚さにスライスする。かぶの葉は食べやすい長さに切る
- 2 豆腐はさいの目に切る
- 3 鍋に分量の水とだしパック、①を入れ、弱火でゆっくり沸かす
- 4 沸騰したらだしパックを取り出し、②を加え、みそを溶き入れる

夜遅レシピのコツ

かぶと豆腐は消化がよいので、夜遅レシピにぴったりの食材。塩分無添加のだしパックを使えば簡単にだしがとれる

かんたん中華丼

材料 (2人分)

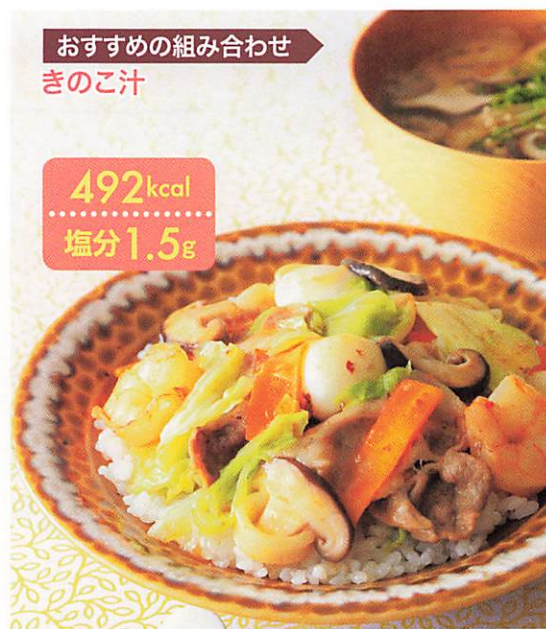
豚肩ロース薄切り肉80g、シーフードミックス (冷凍) 100g、うずら卵 (水煮) 4個、キャベツ大2枚 (100g)、生しいたけ3枚 (30g)、にんじん1/5本 (30g)、A[めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ2 (10g)、はちみつ小さじ1 (6g)、酒小さじ2 (10g)、中華だしの素小さじ2 (4g)、水150ml]、塩・こしょう各少々、ごま油小さじ1 (4g)、片栗粉小さじ2 (6g)、温かいごはん280g

作り方

- 1 生しいたけは石づきを除いて薄切りにする。キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする
- 2 豚肉は一口大に切って塩・こしょうを振る
- 3 フライパンにごま油を熱し②の豚肉を炒める。肉の表面の色が変わったら、シーフードミックスを凍ったまま加える
- 4 ①をにんじん、しいたけ、キャベツの順に加えて、さらに炒める
- 5 よく混ぜ合わせたAを加えて、沸騰したら中火にして10分ほど煮る
- 6 うずら卵と、水大さじ2 (分量外) で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。器に盛ったごはんの上にかける

おすすめの組み合わせ
きのこ汁

492kcal
塩分1.5g



夜遅レシピのコツ

脂肪の少ない豚肉の赤身を使用。シーフードミックスは解凍せずに使えるから時間のないときに便利

三色丼

材料 (2人分)

ほうれん草1束 (180g)、A[砂糖小さじ1 (3g)、濃口しょうゆ小さじ1 (6g)、すり白ごま小さじ1 (6g)]、卵1個、B[砂糖小さじ1 (3g)、酒小さじ1 (5g)]、鶏ひき肉120g、めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1 (15g)、塩少々、温かいごはん300g

作り方

- 1 ほうれん草は沸騰した湯に塩を加えてゆで、冷水に取って冷やし水気を切る。食べやすい長さに切ってAで和える
- 2 耐熱容器に卵を溶きほぐし、Bを加えてよく混ぜ合わせる
- 3 別の耐熱容器に鶏ひき肉とめんつゆを混ぜ合わせ、②と一緒に電子レンジ (600W) で1分加熱する
- 4 ③の卵を取り出し、フォークなどでかき混ぜてそぼろ状にする。鶏ひき肉は混ぜ合わせて、もう一度電子レンジ (600W) に入れ、さらに1分30秒加熱する
- 5 どんぶりにごはんを盛り、①と④を彩りよく盛りつける

夜遅レシピのコツ

ひき肉は豚より鶏が低カロリーで消化によい。ほうれん草をゆでる間に卵とそぼろの調理をすれば、時間短縮できる

おすすめの組み合わせ

トマトときゅうりの簡単もずく和え

453kcal
塩分1.5g





おすすめの組み合わせ
たらの中華風レンジ蒸し

245kcal
塩分2.9g

夜遅レシピのコツ

春雨を使うことで驚きの低カロリーになり、夜遅くても安心して食べられる。具たくさんでおなかも満足

タイピーエン

材料 (2人分)

豚もも薄切り肉 (50g)、春雨75g、白菜1枚 (80g)、にんじん1/3本 (60g)、ゆでたけのこ20g、乾燥きくらげ2g、かまぼこ2切れ (15g)、むきえび30g、鶏ガラスープ700ml、薄口しょうゆ小さじ2 (36g)、塩・こしょう各少々、サラダ油小さじ1 (4g)

作り方

- 1 きくらげは水でもどし、石づきを除いて食べやすい大きさに切る
- 2 白菜は軸と葉に切り分け、軸は縦に細切り、葉はざく切りにする。にんじん、たけのこは短冊切りにする
- 3 かまぼこは細切り、豚肉は3cm幅に切る。むきえびは洗って背わたを取っておく
- 4 春雨はたっぷりの湯で1~2分ゆでてざるに上げ、食べやすい長さに切る
- 5 鶏ガラスープを鍋に入れ、薄口しょうゆと塩・こしょうで味を調える
- 6 別の鍋にサラダ油を引いて③の豚肉を炒める。①のきくらげ、③のかまぼこ、むきえび、②のにんじん、たけのこ、白菜の軸、葉の順に加えて炒め、⑤を加える。アクを取り、材料に火が通るまで煮る
- 7 丼に④を入れ、⑥をかける



おすすめの組み合わせ
もやしの中華和え

445kcal
塩分3.8g

夜遅レシピのコツ

牛乳には食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果がある。小さい土鍋で作れば最後まで温かく食べられる

あったかミルクうどん

材料 (2人分)

ゆでうどん2玉 (300g)、白菜2枚 (160g)、にんじん1/4本 (40g)、ねぎ1/2本 (80g)、大根3cm厚さ(60g)、しめじ1/4パック (30g)、鶏もも肉 (皮なし) 160g、みそ大さじ1と1/2 (30g)、牛乳200ml、濃口しょうゆ小さじ2 (12g)、水700ml

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、白菜は3cm幅に切る。ねぎは斜め切りに、にんじんは輪切りに、大根はいちょう切りにする。しめじは石づきを除いて手でほぐす
- 2 鍋に分量の水を入れて火にかけて①を煮る。鶏肉に火が通り野菜がしんなりしたら、ゆでうどんを加えてさらに3分ほど煮る
- 3 みそを溶き入れ、牛乳、しょうゆを加えて沸騰直前に火を止め、器に盛る

健康

2014
2月号 定価 690円

読者プレゼント2大企画
糖質オフごはん 100名
生のキクイモ 100名
にプレゼント

別冊第1付録

3万人がやせた! ダイエット外来女医が教える
寝るだけダイエット

全国で静かなブーム!
読者発の健康法
高血圧を下げ、
がん予防成分が
4倍に増加

熟成黒ニンニク

ハゲ、更年期にならない
くず湯活用術

脳卒中や腰痛に効く

ふくらはぎ
ほぐし 1日5分!

「許せない!」が病気を作る
「ゆるすこと」が心の傷を消し、痛みをとる

ゆるすいっち



年末年始の糖尿病対策

別冊第2付録

ヘモグロビンA1c下げに「テンペ菌発酵の薬草茶」

10分で作れる! 専門医が考えた(糖尿病に効く夜遅レシピ)
台所のヘモグロビンA1c下げ食材。1日1個(たまねぎ徹底活用術)
医師も実践! 115kg ↓ 75kgにやせた食後(チヨココレート寒天)

血糖値を下げてても
意味がない

をみるみる下げろ
ヘモグロビンA1c

夜遅く食べても、甘いものもOK! スボラでもできる

