

8月31日はやさいの日

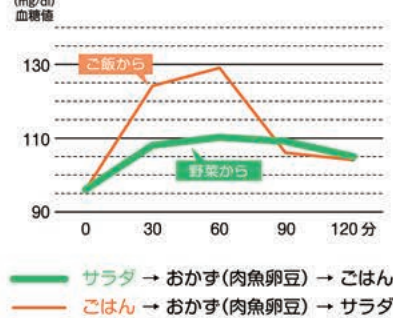
野菜からたべて食後の高血糖を予防しよう **ベジファースト**

ベジファーストは血糖値の急激な上昇を防ぎあなたの**血管**と**すい臓**を守ります

ベジファーストは

- ① 糖の吸収を穏やかにします
- ② 食後高血糖を防ぎ **血管**を守ります
- ③ 高血糖によるインスリンの過剰分泌をおさえて **すい臓**を守ります
- ④ 糖尿病の予防につながります

ベジファーストの効果



野菜でも糖質の多いもの(芋・南瓜など)は後で食べるようにします。また、ドレッシングなどは少なめにしましょう。



約 12 cm 120g の例



トラットリヤ ミマサカ提供

野菜から
たべよう

おいしいレストランレシピ

パプリカドレッシング

材料

- 塩 …… 3g
- 玉ねぎ …… 100g
- 白ワインビネガー …… 7g
- パプリカパウダー(あれば) …… 1g
- マスタード …… 5g
- サラダ油 …… 50g



作り方

- ① 玉ねぎを薄くスライスし、流水につけて5~10分辛味を抜き、水気を良く切る
- ② すべての材料をミキサーに入れて回す

カリフラワーの素揚げ

材料

- カリフラワー …… 1房
- サラダ油(揚げ油) …… 適宜
- 塩 …… 適宜



作り方

- ① カリフラワーを小房に分ける
 - ② サラダ油を熱して170℃の油でほんのり色が付くまで揚げる
 - ③ 油をよく切り、熱いうちに塩を振る
- ※アスパラやキノコでもお試しください

たっぷり野菜のミネストローネ

材料

- 玉ねぎ(中玉) …… 1個
- ジャガイモ …… 1個
- 人参 …… 1本
- キャベツ …… 100g
- セロリ(茎) …… 1本
- 乾燥大豆 40g
- ベーコン・ソーセージ・パンチェッタなど …… 50g
- トマト …… 1個
- インゲン …… 50g
- ニンニク …… 1片
- 塩 …… 適宜
- オリーブオイル …… 30cc

作り方

- ① 野菜を適当な大きさ(1cm角程度)にカットする
- ② 鍋にオリーブオイルと皮をむいたニンニクをつぶして入れ、ごく弱火でニンニクにすこし色がつくまで、オリーブオイルのなかで泳がせる
- ③ 軽く色が付いたらベーコンを入れ、少し炒める。次に玉ねぎ、人参、セロリを入れ、少量の塩を入れて、弱火にし、ゆっくり炒める
- ④ 野菜がぐたぐたとしてきたら、キャベツ、ジャガイモ、トマト、を入れて少し炒めたのち、かぶるくらいの水を入れてコトコト15~20分くらい煮る
- ⑤ 最後に塩で味を調える



主食(ごはん)・主菜(おかず)・副菜(やさい等)をバランスよく組み合わせることにより、血糖値の上昇を更に低く抑えることができます。

このレシピは令和元年度のベジファースト事業において提供されたものです