



ビブリアキッチン



2024 年 9 月発行（第 16 号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

高血糖対策 ～ゆるやかな糖質制限「ロカボ」～

血糖値を上げない食事療法として「糖質制限食」が注目されています。無理なカロリー制限はせずに食事を楽しみながら血糖をコントロールしてみませんか。

11/14 は世界糖尿病デー



シャキシャキごぼう満載 ごぼう入りつくね

材料（2 人分）

【材料 A】		
ゴボウ	1/2 本	100 g
くさがき>		
ショウガ	1 片	10 g
くすりおろす>		
長ネギ	1/4 本	30 g
くみじん切り>		
鶏挽肉		200 g
卵	1/2 個	25 g
オイスターソース		
	小さじ 2	12 g
片栗粉	大さじ 2	18 g
塩	小さじ 1/5	1.2 g
胡椒	少々	
油	適量	



【管理栄養士から一言】

ごぼうをささがきにすることでシャキシャキとした食感が楽しめます。噛みごたえがあるので、満足感 UP！

ごぼうには食物繊維が含まれ、食物繊維は腸の健康に役立ちます。



「食物繊維」が多い食品を先ず食べることで、糖質の吸収がゆるやかに。

★作り方★

- ① ボウルに【材料 A】を入れてよく混ぜ、丸く成形する。
- ② フライパンに油を引き、①のタネに焼き色がつくまで中火で焼き、裏返して火が通るまで焼きあげる。

ソラレピ ソラレピ HP 参照



『新糖質量ハンドブック』

外食が多い人、自炊派にも糖質制限に役立つ！
大柳 珠美//監修 主婦の友社 493



おすすめの本

『運動をしなくても血糖値がみるみる下がる食べ方大全』

北里大学北里研究所病院糖尿病センター長が教える
山田 悟//著 文響社 493



ロカボ実践