

朝食を食べよう

～食物繊維をしっかり摂る工夫～



<献立>

- ・チーズトースト
- ・豆苗とシーチキンの炒めサラダ
- ・バナナヨーグルト

糖質
54.7g

食物繊維
8.4g

食塩
1.7g

【チーズトースト】

(材料:1人分)

十二穀ブレッド 1枚 クリームチーズ 18g ニンニクおろし 少々	① クリームチーズはレンジに軽くかけて柔らかく練り、ニンニクおろしを混ぜる。 ② パンに①を塗って、オーブントースターで焼く。 * お好みで、ブラックペッパーやパセリ、バジルなどを混ぜても美味しいです。
---	---

【豆苗とシーチキンの炒めサラダ】

(材料:1人分)

キャベツ 40g レタス 20g 豆苗 30g 人参 20g シーチキン 30g マヨネーズ 大さじ1/2 昆布ポン酢 小さじ1 黒コショウ 適量	① ・キャベツはせん切り、レタスは一口大にちぎる。 さっと水にさらして混ぜ、水気を切る。 ・人参はせん切り、豆苗は4cm長さに切る。 ② フライパンにマヨネーズを入れ火にかけ、手早く人参・シーチキン・豆苗を炒め、黒コショウをふる。(炒めすぎないように) ③ 皿にキャベツとレタスを敷き、その上に②を盛り、昆布ポン酢をかけていただく。
--	--

【バナナヨーグルト】

(材料:1人分)

低脂肪ヨーグルト 80g バナナ 1/2本 フルーツグラノーラ (低糖質) 10g オリゴ糖 7g	① バナナを食べやすく切り器に入れ、ヨーグルトをかけ、グラノーラをトッピングする。 ② 好みでオリゴ糖をかけていただく。
--	---

食物繊維は1日20g摂取が目標です！

【豆苗とシーチキンの炒めサラダ】



キャベツ、レタス、豆苗、人参で110g。
こんなに食べても**食物繊維は2.3g**。

【十二穀ブレッド】

1枚で**食物繊維は4.0g**。



【バナナヨーグルト】



バナナは糖質量が多いので控えめに。
グラノーラ10gで**食物繊維は1.5g**。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★チーズトースト							
十二穀ブレッド	62	152	5.0	2.0	25.7	4.0	0.7
クリームチーズ	18	62	1.5	6.0	0.4	0.0	0.1
ニンニク	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		214	6.5	8.0	26.2	4.0	0.8
★豆苗とシーチキンの炒めサラダ							
キャベツ	40	9	0.5	0.0	1.4	0.7	0.0
レタス	20	2	0.1	0.0	0.4	0.2	0.0
豆苗	30	9	1.4	0.0	0.4	0.9	0.0
人参	20	7	0.1	0.0	1.3	0.5	0.0
シーチキン	30	63	5.6	4.0	0.1	0.0	0.3
マヨネーズ	8	53	0.1	6.0	0.3	0.0	0.1
昆布ポン酢	5	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0.4
黒コショウ	少々	-	-	-	-	-	0.0
小計		146	7.9	10.0	4.6	2.3	0.8
★バナナヨーグルト							
低脂肪ヨーグルト	80	30	3.1	0.0	4.5	0.0	0.1
バナナ	50	43	0.6	0.0	10.7	0.6	0.0
フルーツグラノーラ	10	48	1.8	3.0	3.6	1.5	0.0
オリゴ糖	7	14	0.0	0.0	5.1	0.0	0.0
小計		135	5.5	3.0	23.9	2.1	0.1
合計		495	19.9	21.0	54.7	8.4	1.7

★栄養士からのコメント★

朝食を摂らない患者さんもいらっしゃいますが、血糖を良好にコントロールするためには、朝食の摂り方が非常に重要です。1日の中で最初の食事の後が一番血糖が上がりがやすくなっています。さらに、絶食の時間が長くなるとインスリン拮抗ホルモンの影響で、空腹時血糖が徐々に上昇してきます。そして空腹で昼食を摂ると、過食になってしまい、食後高血糖を引き起こしてしまいます。

そこで、朝こそ最初にサラダなど野菜料理をたっぷり食べることをお勧めします。ですが、今回のようにサラダをたっぷり食べたと思っても、食物繊維の量は2.3g程度と以外に少ないのです。一方、十二穀ブレッドは1枚で食物繊維4gです。ですから、サラダを食べているからと安心せずに、雑穀や全粒粉のパンなどに変わってはいかががでしょう。

どうしても食事をする時間がない、という方は、グラノーラとヨーグルトだけでも食べることをお勧めします。