



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

春の体調管理と血糖コントロール

あたたかくなってきましたね。

季節の変わり目は、体調や血糖値が乱れやすい時期です。無理なくできる食事の工夫で、元気に過ごしましょう。

しっかり食べて血糖値を安定させる

年齢とともに一度に食べられる量が減り、偏った食事になりやすいため、低栄養や血糖の乱れにつながる可能性があります。

- ① 一日三食を大切に。食事を抜くと血糖値が不安定になるため朝・昼・夕はなるべく同じ時間に摂りましょう。食べられる量でいいです。
- ② 毎食に「たんぱく質」をプラス。筋肉・免疫を守るために大切です。魚や肉、卵、豆腐・納豆などの大豆製品、ヨーグルトやチーズなどの乳製品がおすすめです。
- ③ 食べる順番を意識。野菜や海藻などの食物繊維を多く含む食品から食べると血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。次いで主菜（肉や魚など）、ご飯の順に食べましょう。
- ④ やわらかく・食べやすく。食べにくさは食量低下の原因に。煮る・蒸すなど調理を工夫する、一口大にカットするなど食べやすくしましょう。

食事が少ないときは間食で補いましょう。牛乳やヨーグルト、ゆで卵などがおすすめです。

簡単料理メモ ★ほうれん草のしらす和え（2人前）

【材料】

ほうれん草1束（180g）、しらす大さじ2（10g）、しょうゆ小さじ1（6g）、ごま小さじ1（3g）

【作り方】

- ① ほうれん草をゆでて水気をしぼり、食べやすく切る。
- ② しらすと混ぜる。
- ③ しょうゆ・ごまで和えて完成。

【アレンジ】

- ・小松菜でもOK
- ・少しポン酢を足すとさっぱり感UP
- ・ごま油を少量で風味プラス



1人前 42kcal、塩分 0.8g

大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

しらすに注目！

しらすは一般的に春（三月～六月ごろ）と秋（九月～十一月ごろ）の年二回あります。特に春の「春しらす」はみずみずしく、秋の「秋しらす」は脂がのつてとろつとした食感が特徴です。全国的には、温暖な地域では春～夏、北よりの地域では秋に旬を迎えます。

しらすは、高たんぱく・低脂肪でカルシウム、ビタミンD、ビタミンB12、鉄分などの栄養素が豊富な食材です。骨の強化、美肌・美髪効果、貧血予防や疲労回復など、健康と美容に多くの効果が期待できます。

ビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収を高めるため、キノコ類や卵と組み合わせるのがおすすめです。

ビタミンCと一緒に摂ると鉄分の吸収を助けるので春キャベツやピーマン、ブロッコリーなどと合わせるのがおすすめです。

生はビタミンB群が豊富ですが干すと栄養が濃縮されるので生や釜揚げ、しらす干しなど様々な食べ方で楽しみましょう。