

低 GI 食品で血糖の急上昇予防！

調理時間 10分

ヘルシーチヂミ



材料 (2人分)

- 豆腐・・・・・・・・・・250g (約1丁)
- はるさめ・・・・・・・・・・30g
- ねぎ (ニラでも可)・・・・・・・・・・5g
- A {
 - かたくり粉・・・・・・・・・・大さじ1
 - 果粒だし・・・・・・・・・・小さじ2
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- タレ・・・・・・・・お好みでしょう油やポン酢など

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 200kcal	たんぱく質	: 8.4g
塩分	: 1.6g	炭水化物	: 17.3g
脂質	: 9.3g	食物繊維	: 1.2g

生活習慣病

作り方

1



はるさめは、5cm幅に切り、水でさっと洗う。ねぎは5cm幅に切る。

※はるさめは水で戻さず、そのまま使用する。

2



ボウルに、豆腐・はるさめ・ねぎ・Aを入れ混ぜ合わせる。豆腐はよく潰してつなぎにする。

3



熱したフライパンにごま油をひく。②を入れ焼く。焼き色がついたら、裏返す。両面に焼き色がついたら出来上がり。

低 GI 食品とは？

GI とは、炭水化物を食べた後の血糖値の上がる速さを示した数値のことです。

この値が低く血糖値が緩やかに上がる食品のことを低 GI 食品といいます。

効果：食物繊維を含むため、空腹になりにくい・便秘解消に効果あり・よく噛むようになり食事時間が長くなる

*今回使用した豆腐と春雨は低 GI 食品です。

酢、食物繊維、乳製品、豆類も GI 値を下げる効果があります。



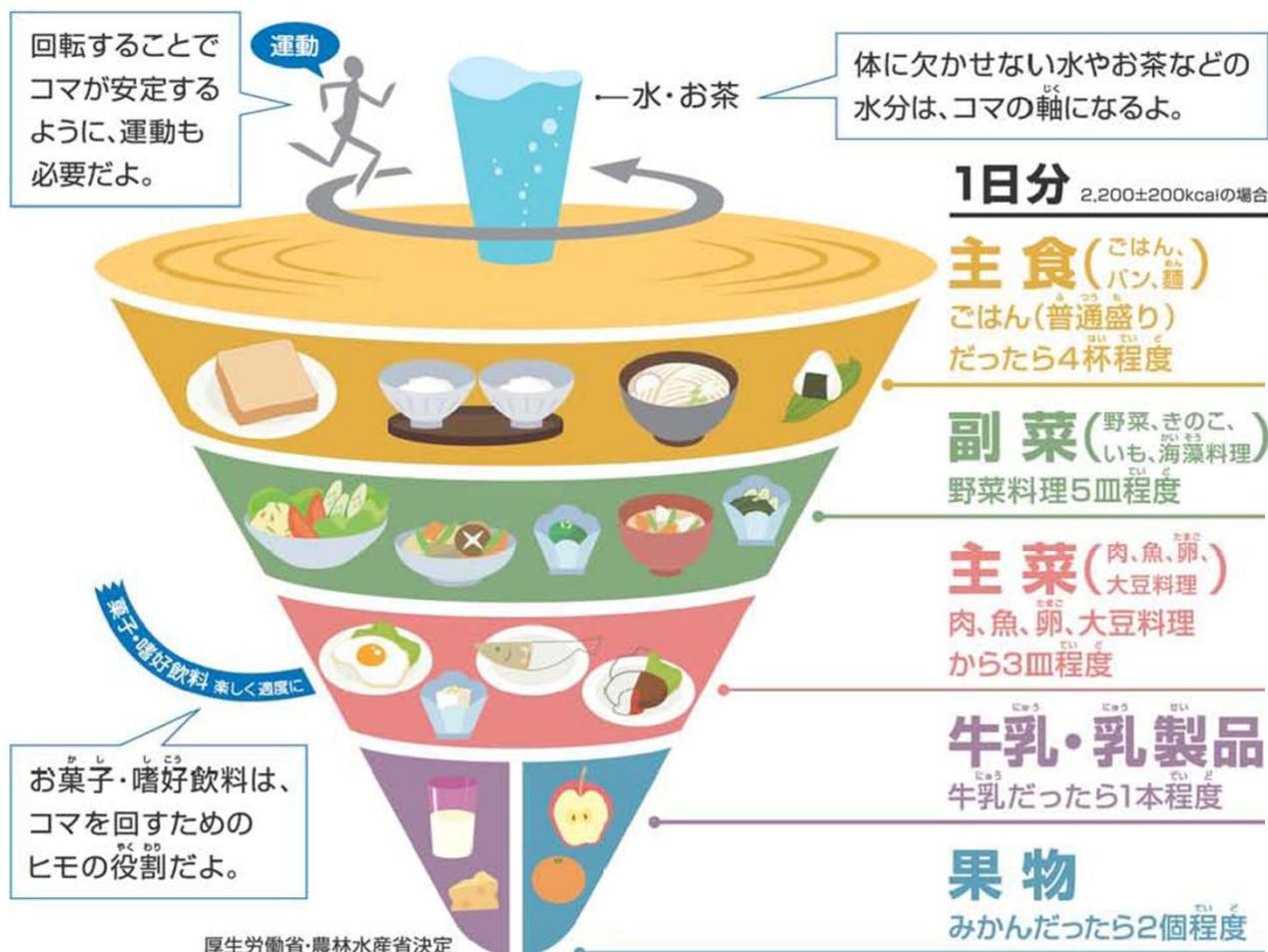
栄養バランスのとれた食事とは？

「食事」は、体に必要な栄養を補給するだけでなく、おいしい、楽しいなど心の栄養源にもなります。ただし好きなものばかり食べていると栄養が偏り、健康に影響を及ぼすこともあります。そこで、栄養バランスのとれた食事が重要となってきます。

しかしバランスのとれた食事といっても、「何をどれだけ食べればよいのか分からない」という方も多いと思います。こうした方は、「**食事バランスガイド**」(厚生労働省・農林水産省作成)を利用してみてください。イラストはコマの形をしており、どれかのグループだけをとりすぎるとコマが倒れてしまいます。コマが倒れないように意識して食べることで、栄養バランスを改善することが期待できます。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示したものです。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています。



※性別・年齢・運動量によって適正量が異なります。

●参考ホームページ (農林水産省 食事バランスガイド)

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

2015.12.14