


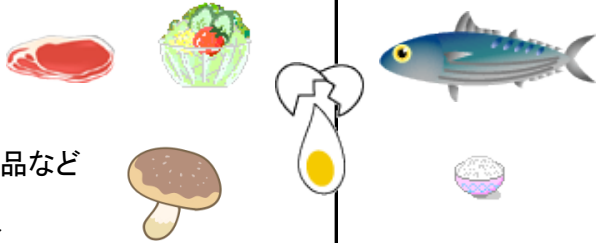


今週の献立表

【令和5年1月23日～令和5年1月29日】

	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
朝 食		食事前 に 手 を 洗 い ま し よ う ！					<div>・鯖みりん焼き</div> <div>・ゆで卵</div> <div>・切り昆布の煮物</div> <div>・キャベツサラダ</div> <div>・フルーツ</div> <div>・ごはん</div> <div>・味噌汁</div> <div>・漬物</div> <div>・味のり</div> <div>・手作りパン</div> <div>・マーガリン</div> <div>・ジャム</div> <div>・牛乳</div>
							
昼 食			1月25日				
			 ホットケーキの日				
夕 食		基本その2 血糖値を急激に上げない「食べる順番」を覚える					<div>・ポークロールフライ</div> <div>・ほうれん草のキッシュ</div> <div>・海老とアスパラのスイートマヨ炒め</div> <div>・筑前煮</div> <div>・オクラとコーンのサラダ</div> <div>・かぶとりんごの梅肉酢和え</div> <div>・フルーツロピカル</div> <div>・コンソメスープ</div> <div>・ごはん</div> <div>・漬物</div>
		<div>炭水化物以外のものを先に食べると、血糖値があがりにくくなるので、下記の順番を意識しましょう！</div> <div>＜食べる順番＞</div> <div>1.食物繊維が多い野菜、きのこ、海藻など</div> <div>↓</div> <div>2.たんぱく質が多い肉や魚、卵、大豆・大豆製品など</div> <div>↓</div> <div>3.炭水化物が多い、ごはん、パン、めん類など</div> <div></div>					

◆◆◆ 血糖値と食事の関係(血糖コントロールの基本のき) ◆◆◆

基本その1 血糖値が上がりやすい食べ物は、炭水化物(糖質)を多く含む食品です。

血糖値を急激に上げる食品＝炭水化物が多い食品・・・清涼飲料水、甘いお菓子、甘い菓子パン、精白米、麺類、果物など

炭水化物が多くても血糖値をゆるやかに上げる食品・・・雑穀米、十割そば、かぼちゃ、いも類、とうもろこし、栗、大豆以外の豆類など

血糖値の上昇をゆるやかにする食品＝食物繊維が多い食品・・・野菜、きのこ、海藻など

たんぱく質、脂質が多い食品・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など