

糖尿病新聞 N08



猛暑といわれた今年の夏も、夕日が沈む頃には心地よい風が吹き、秋の訪れを感じさせてくれます。しかし、まだ残暑が厳しい日もあり、夏の疲れも出やすいのでそのような時には、太陽を一杯浴びた野菜を取り込むことによって夏ばてを軽減してくれます。野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が一杯詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷やしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜です。しかも糖尿病と深い関係があります。夏野菜が、栄養面でヒトの身体にどのように働くのかを知って、まだまだ続く今年の夏の暑さに対抗していきましょう。



【ナス】



ナスは食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミン B、ビタミン C などの栄養素をバランス良く含んでいます。ナスの約 94% が水分と言われています。また、ナスの皮に含まれるポリフェノールには、コレステロール値を下げる効果があり、肥満予防に効果的であるとの報告もあります。

【きゅうり】



95% が水分で体を冷やす効果とむくみを解消する効果があります。少ないながらビタミン C とカリウムを含んでいます。

3、理想的な調理方法とは？

これらの野菜のほとんどは加熱することで栄養価が低下しますので生野菜として食べることをお勧めします。しかし、調理するなら糖を抑え、余計な油などを吸収させないようにしましょう。温野菜か、さっと湯通した程度にするのが理想的です。
(カラダノートから引用)

毎回の食事では、野菜を取り入れ野菜からよく噛んで食べることで、上手に血糖コントロールをしましょう。



栄養士のオススメレシピ



1、夏野菜と糖尿病の関係とは？

夏野菜には糖分を含んでいるものが少なく、かさがあるため、少し食べただけでも満腹感を感じることが出来ます。また、血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。低カロリーで食事の最初に野菜を食べることで血糖値の急上昇を抑えてくれます。

2、どんな夏野菜が最適な？

糖尿病に対して良い効果があるとされている野菜は、トマト、ピーマン、ナス、きゅうりなどです。

【トマト】



トマトの赤い色はリコピンの色とされており、血糖コントロールに有効だとされています。サラダや付け合せとして食べることが多いと思いますが、リコピンは生で摂取するよりも、油を使って調理したほうが吸収率が高まります。たとえば、トマトソースのパスタなどは、吸収率が高まります。



【ピーマン】



ピーマンは組織がしっかりしているので、加熱しても豊富に含まれているビタミン C が損失しないという特徴があります。ビタミン C には肌や骨、血管を健康に保つ働きや血中のコレステロールを下げる働きがあります。

ポイント
そうめんなどで余っためんつゆ消費に！
夏は冷たく、冬はあたたかくてもおいしく食べられます。
大根には消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれており、消化を促進し、腸の働きを整えるはたらきがあります。しかし、この酵素は熱に弱いので、生で食べられる大根おろしがおすすです。また、ビールがすすむこの季節の胃もたれにも効果が抜群です！