

年末年始も 上手に血糖コントロール!



ホームページの
レシピ集も
是非、ご覧下さい。

食べ過ぎない工夫

- ①野菜から食べ始める
- ②ゆっくりよく噛む
- ③お酒は適量を守る

年末年始は何かとイベントが続き、食べ過ぎ飲み過ぎなどで血糖コントロールが難しい時期です。それでもいつもより食べ過ぎた時は2~3日でリセットしましょう! コントロール時期は揚げ物などのこってり料理は控えて野菜をしっかり食べてください。決して食事を抜いて調整することのないようにしてください!
食事の基本は1日3食バランスよく食べる事です。

飲み会翌日の朝食におすすめ!



中華風雑炊

材料 [2人分]

ごはん	200g
あさり	200g(殻付き)
えのきたけ	1パック
しめじ	1パック
白ネギ	3cm
水	3カップ
中華だし	小さじ2
塩・こしょう	少々

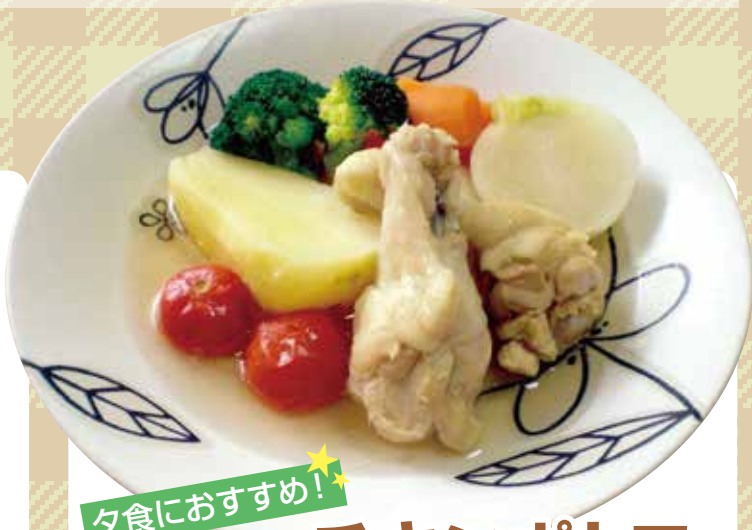
栄養価 [1人分]

エネルギー	240kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	1.4g
炭水化物	50.7g
食物繊維	8.1g



作り方

- ① あさはらと殻をこすり合わせてよく洗います。
- ② しめじ・えのきたけは石づきを除いてほぐします。
- ③ 鍋に水と中華だしを入れて火にかけ、沸騰したら①と②をいれます。
- ④ あさりの殻が開いたらご飯を加え混ぜます。
- ⑤ 煮立ったら、塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑥ 器に盛り付けて、みじん切りにした白ねぎを散らして出来上がりです。



夕食におすすめ!

チキンポトフ

材料 [2人分]

鶏手羽元	4本
かぶ(中)	2個
人参	5cm
じゃがいも	大1個
ブロッコリー	1/4個
プチトマト	4個
水	4カップ
コンソメ	2個
塩・こしょう	少々

栄養価 [1人分]

エネルギー	242kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	10.2g
炭水化物	22.5g
食物繊維	5.1g



作り方

- ① かぶ・じゃがいもは皮をむき縦半分に、人参は皮をむき縦に4等分に切ります。ブロッコリーは小房に切り分けます。
- ② 鍋に分量の水と鶏手羽元、①、コンソメをいれて火にかけ、煮立ったらアクを取り弱火にして30分ほど煮ます。
- ③ じゃがいもに火が通ったらプチトマトを加え、塩・こしょうで味をととのえ器に盛り付けたら出来上がりです。



▲ワールド健保ホームページ

編集後記

今年も残りあとわずか。やり残したことはありませんか・・・?
寝る前の歯磨き・週2回の休肝日・1週間7万歩・週1回のジム通い・3階までは階段使用など簡単にできそうなことを新年の健康目標のひとつにしてみませんか。目標を達成することにより、より難しい目標にチャレンジすることもできます。目標を決めて、レッツ!チャレンジ!(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸 外線 078-302-8185
Kobe 内線 711-4635
FAX 078-302-9472