

野菜の量（皮などを除く）

95 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

さつまいもの豆乳チャウダー



【材料2人分】

さつまいも	100 g (1/2 本)	コンソメ	小さじ 1
玉ねぎ	1/4 個	水	100 cc
しめじ	1/4 株	豆乳	100 cc
ハム	2 枚	黒こしょう	少々
あさり水煮缶	小 1 缶		
オリーブオイル	大さじ 1/2		

【作り方】

- ① さつまいもは 1 cmの角切りにして水にさらす。玉ねぎも 1 cm角切り、ハムは 1 cm色紙切り、しめじはほぐして半分長さに切る。
- ② 鍋にオリーブオイル、①の材料を入れて炒め、水、コンソメ、あさりの水煮缶を汁ごと入れ、煮立ったら中火にして5～6分煮る。
- ③ 水分がなくなってきたら、豆乳を入れて数分煮る。器に盛りつけ、お好みで黒こしょうをふる。



1人分栄養価

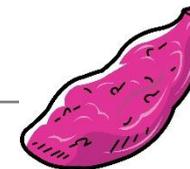
エネルギー	258kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	9.9 g
食塩相当量	1.5 g

調理時間

25 分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL0476-42-5595



旬の野菜 ～さつまいも～

- 出回り時期…9～11月頃
- 選び方などのポイント…表面がなめらかでつやがあり、皮の色が鮮やかな物を選びましょう。
- 栄養…食物繊維とビタミンCを多く含んでいます。また、切ると出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種で、腸の働きを良くするといわれています。食物繊維とともに腸の調子を整え、便秘予防に役立ちます。

改善ポイント
その3

食後高血糖傾向のある人は食後の運動が吉

血糖が上昇する、食後30分後から2時間の間の運動が効果的です。

食後の運動 ⇒ 血行が良くなり、筋肉への糖の貯蔵量が増える ⇒ 食後の血糖が下がる

習慣化すると「筋肉が増え、代謝がよくなる」「脂肪が減り、インスリンの効き目がよくなる」という効果も出てきます。



「有酸素運動」+「筋力トレーニング」

※散歩・ジョギング・水泳などの呼吸をしながらできる運動

すきま時間での細切れ運動でも効果があります。

