

夏到来!

糖質とうま〜く
付き合うすゝめ

暑くて汗をかいたり、食欲が落ちるイメージがある夏。
でも、「食欲がなくあまり食べていないのに太ってしまった」
という経験はありませんか？

原因は「糖質」の摂りすぎです!

暑い夏につるっと食べられるそうめんやアイスクリーム、
喉が渇く度についつい飲んじゃうジュースは糖質を多く含むので要注意。
糖質は摂り過ぎると体に脂肪として蓄積されるため太る原因に!
また、これらの食べ物は、ビタミンやミネラルなどの他の栄養素は少ないため、
食事をきちんと摂っているつもりでも栄養失調になることも。



それでも糖質をたくさん摂ってしまったら…

夏太りしないためにはコレ!

糖質の摂り過ぎに注意しながらも、
バランスよく栄養を摂り、
太らない体を目指しましょう!



+

ビタミンB

糖質代謝を助ける

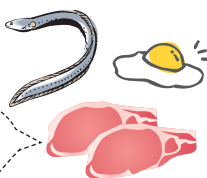
ビタミンB₁は、糖質を効率よく消化させるために必要
な栄養素。ダイエット中の方にも最適な組み合
わせです。

おすすめ食材

朝にアイスを食べってしまった…。
それなら昼食に豚肉などビタミンB₁を含む食事を
するのがおすすめです。

豚肉・うなぎ・たまご

豚肉はビタミンB₁が豊富な上、
糖質が少ないのでおすすめです!



+

食物繊維

糖質の吸収を遅らせ、急激な血糖値上昇を抑制。
糖尿病予防にも効果あり。

食物繊維は、炭水化物の糖質をからめとり、
吸収を緩やかにしてくれる効果があります。

おすすめ食材

ほぼ糖質しかないそうめんには、食物繊維を含む主
菜、副菜と一緒に食べるのがおすすめです。

ごぼう、
椎茸、豆類



サダ素麺や卵とじを
3食に分けても大丈夫!

ピリ辛ほくほくポテト

汁物1人分:栄養価

エネルギー	77kcal
タンパク質	1.6g

糖質 + ビタミンB

冷しゃぶサラダ素麺

〜和風枝豆ダレ〜

主菜1人分:栄養価

エネルギー	443kcal
タンパク質	21.4g
ビタミンB ₁	0.62mg

ママ
チエ
レシピ

糖質 + 食物繊維

椎茸とごぼう
人参ミックスの卵とじ
副菜1人分:栄養価

エネルギー	61kcal
タンパク質	2.9g
食物繊維	2.2g

品数を揃えるのが面倒な日は、
主食と主菜を兼ねられるサラダ素
麺がおすすめ。夏の定番素麺にビタ
ミンB₁が多い豚肉を加え、暑い日
でもさっぱりつるっと食べられます。
副菜には食物繊維の多いごぼう
や椎茸を卵とじて、タンパク質も
しっかり摂れる献立にしました。

冷しゃぶサダ素麺
〜和風枝豆ダレ〜

食費(1人分)
328円

材料・4人分

素麺……………	5束(250g)	すりごま……………	大さじ3
豚モモしゃぶしゃぶ用……………	200g	濃口醤油……………	大さじ3
リーフレタス……………	40g	酢……………	大さじ2
もやし……………	1/2袋	砂糖……………	大さじ1/2
人参……………	1/3本	ごま油……………	小さじ1
冷凍枝豆……………	むき身80g		

作り方

- リーフレタスは細切り、人参は千切りにする。もやしはさっと茹でる。豚肉は食べやすい大きさに切り、酒(分量外)を入れた湯で茹でる。
- 枝豆はトッピング用に10g程度残し、すり鉢で粗くつぶす。Aと混ぜ合わせておく。
- 素麺を茹でて器に盛り、①の野菜と豚肉を乗せる。②のダレを回しかけ、トッピング用の枝豆を散らす。

椎茸とごぼう人参
ミックスの卵とじ

食費(1人分)
121円

材料・4人分

干し椎茸……………	6個分
ごぼう人参ミックス……………	1/2袋
卵……………	1個
椎茸の戻し汁……………	1カップ
A 濃口醤油……………	大さじ2
酒、砂糖……………	各大さじ1
なたね油……………	小さじ1

作り方

- 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- 鍋になたね油を熱し、椎茸、ごぼう人参ミックスを炒める。
- Aを加え、蓋をして5分程度蒸し煮にする。
- 溶き卵を回し入れ、全体をざっくり混ぜ合わせたら完成。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。