

2025年4月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

～血糖値が気になる方々へおすすめ！～

### 春の食材で食物繊維が多いベスト3

食物繊維は血糖値の急上昇を防ぎ、腸内環境を整える働きがあります。  
春は旬の野菜が豊富です。無理なくおいしく食物繊維を摂りましょう！

#### 第1位：菜の花

(100gあたり3.2g)

ビタミン&ミネラル豊富な  
血糖管理の味方

#### 第2位：たけのこ

(100gあたり2.8g)

低糖質&噛み応え抜群  
満腹感アップ！

#### 第3位：そら豆

(100gあたり2.5g)

植物性たんぱく質&食物繊維  
血糖値の急上昇を抑えます



#### <ポイント>

- ① 食物繊維を摂ることで「血糖値の急上昇を防ぐ」「腸内環境を整える」効果が期待できます
- ② 主食と一緒に食べる際は、野菜・たんぱく質を先に食べる「ベジタブルファースト」意識しましょう

#### 【シェフ直伝のレシピ】

ピザ生地1枚(市販でも、手作りでも!)に、  
トマトソースを10g程度薄く敷きます。  
とろけるチーズを50g、全体的に散らします。  
彩りの良い旬野菜とベーコンを、バランスよく乗せます。  
オーブンでこんがり焼き上げます。  
最後に塩、あらびき胡椒、オリーブオイルをかけます。  
※右の写真には焼き芋も乗せています♪



神戸元町県庁前クリニック