



本多 京子 (管理栄養士・医学博士)  
実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。現在、日本体育大学女子短期大学講師。医学・栄養学の知識に基づいたわかりやすい話とおいしい料理を紹介する、ダイエットリサーチ主宰。NHK「きょうの料理」などで活躍中。

# 血糖値が気になる人の安心メニュー

あっさり味のさらさらのスープカレーです。食物繊維がたっぷりで血糖値が急激に上がるのを防いでくれます。ルウを使わないから、油分も塩分も少なめ。体重が気になる方も、カロリーを気にせずカレーが食べられて、満足感もきつといっぱい。今夜の食卓にいかが？

血糖値が気になる人へ  
摂りたい  
食材

糖尿病予備群の人が増えていきます。血糖値の急激な上昇を防ぐには、食物繊維を積極的に摂ることをおすすめします。

食物繊維には、きのこや根菜・豆に多く含まれる**不溶性の食物繊維**と、こんにゃくや海藻・ネバネバ野菜に含まれる**水溶性食物繊維**があります。どちらの食物繊維もあわせて摂るとよいですね。

1人分  
354kcal  
塩分1.2g  
D.F.  
(食物繊維)  
6.5g



## チキンとオクラのスープカレー

献立にするなら

こんなメニューを+

- 主食●  
パン or ライス
- 副菜●  
グリーンサラダ
- デザート●  
季節のフルーツ

### ♣材料 (2人分)

鶏もも肉	150g	油	大さじ1
オクラ	10本 (100g)	水	200ml
エリンギ	1本 (50g)	① 固形コンソメ	1個
タマネギ	1/2個 (90g)	ロリエ	1枚
ニンニク (みじん切り)	小1片分	プレーンヨーグルト	100ml
トマト (完熟)	大1個 (200g)	塩・こしょう	各少々

### ♣作り方

- ① 鶏肉を食べやすく切り分け、塩・こしょうをふり、ヨーグルトを加えてよく混ぜ30分おく。こうすると肉がやわらかくなる。
- ② タマネギは薄切りで、トマトは皮を湯むきしてザク切り、エリンギは長さを半分に切って、食べやすく手で裂く。オクラはヘタを除いて斜めに切る。
- ③ 鍋に油とニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたらタマネギを加えて色づくまで炒め、カレー粉を加えて炒め合わせ、Aとトマト、エリンギを加え、煮立ったら、①を加えて15～20分煮込む。
- ④ ③にオクラを加えてさらに約10分煮込んだら、できあがり。

メニューをアレンジする…

●鶏もも肉 ▶エビ