

## 血糖値が気になる方の

### 『さつまいもが食べたくなった時の食べ方』



まだまだ残暑が続きますが、秋になると食べたくなるさつまいもですが、「食べたけれど、血糖値が上がるから食べられない」と思っていないですか？

さつまいもは、芋類なので、糖質の高い食材です。しかし、食べ過ぎず適量であれば、血糖値の急上昇を緩やかにしてくれる食物繊維や、減塩効果が期待されるカリウム、加熱しても壊れにくいビタミンCなども含むヘルシー食材です。

今回は、血糖値の気になる方のおすすめのさつまいもの食べ方を紹介します。

＜ さつまいもの1日に食べても良い適量は？ ＞

1単位（80Kcal）中サイズのさつまいも皮付き 1/3本程度 70g（皮なし 60g）

## 血糖値が気になる方のサツマイモの食べ方のポイント

### 1. 皮も一緒に食べる

（さつまいもの皮には血糖値の急上昇を抑える食物繊維や抗酸化作用があるポリフェノールや、お腹の調子を整える成分などが含まれています。）

### 2. 調理は、蒸す、レンジ加熱、茹でる

（さつまいもはゆっくり加熱することで糖度が増します。焼く・揚げる調理方法は蒸す、茹でる調理方法より糖度が増すので、調理は蒸すか茹でましょう。）

### 3. 冷やして食べる

（一度加熱したさつまいもを冷やすと、さつまいもに含まれる糖質主成分のでんぷんが、消化されにくいでんぷん（レジスタントスターチ）に変化し、食物繊維と似たような働きをしてくれて、血糖値の急上昇を抑えてくれます。）

### 4. 大学芋や、さつまいもの天ぷらは要注意！

（大学芋は揚げる×甘い蜜、天ぷらは揚げる×天ぷらの衣の料理。揚げることでさつまいもの糖度がupし、甘い蜜や天ぷらの衣で高糖質になるので控えましょう。）

### 5. 間食で食べる時の飲み物は、お茶かノンシュガー

（ジュースや砂糖入りのコーヒー・紅茶など糖質を含む飲み物と一緒に食べると、糖質の摂り過ぎに。お茶にするか、コーヒー・紅茶は砂糖無しにしましょう。）

### 6. 食事で食べる時はご飯を1~2口分減らす

（汁物で食べる時はご飯1口、おかずで食べる場合はご飯2口減らすと、糖質の摂り過ぎを防ぎ、食後の高血糖を予防できます。）