



2月26日発売 しっかり食べても血糖値が下がる!

一生役に立つ 食べごたえ糖尿病レシピ

ごはん 150gとおかずがたっぷり食べられる
がまん不要の満足レシピブック
糖質低めのおかずで、おやつやフルーツも。
理想の糖質比 50~60%の食計画が簡単立案。
血糖値が高めの人、
肥満が気になる人にもおすすめ!

料理/大庭英子 (料理研究家)
監修/吉田美香 (管理栄養士・糖尿病療養指導士)
B5判 160ページ ●1400円(税別)
発行/主婦の友インフォス情報社
発売/主婦の友社
発行:主婦の友インフォス情報社

月刊『健康』や季刊『健康食堂』の主婦の友インフォス情報社から、糖尿病の人や、その予備軍といわれる血糖値が高めの人、生活習慣病が気になる人、肥満の人たち向けのレシピ本が発売されます。

血糖値が高めで食生活の改善を!と言われたけれど、食事制限が続かない人に聞くと、「むずかしすぎて献立が立てられない」「量が少なくてがまんができない」「おやつも食べられず、ツライ」という人が少なくありません。

本書では【1日の食事を指示エネルギー量で抑え、糖質の比率を50~60%にするのが理想】という考えに基づき、簡単な数式を当てはめて献立作りができるレシピが満載。人気おかずの献立、組み合わせ自在なおいしい主菜や副菜、汁物などをバリエーション豊富に紹介。添え物や具材にも工夫をこらし、量がたっぷり食べられるからストレスフリー。主菜、副菜と順に選べば、肉や魚、野菜、海藻、きのこなどが自然にとれるラインナップ。おかずの糖質を抑えているので果物やおやつもOKです。

すべてのレシピにエネルギー、糖質、たんぱく質、脂質、食物繊維、塩分のデータを表示しているので、糖尿病以外の生活習慣病や、合併症で摂取できる栄養素に制限があっても、数値を確認でき、安心して利用できます。

[本書の内容]

知っておきたい糖尿病の基礎知識 * 人気おかずの満足献立 * 食べごたえ満点主菜 (肉、魚介類、豆腐、卵、大豆製品) * かさ増しごはん・めんメニュー * ボリューム副菜とお役立ち常備菜 * 具だくさんの汁&スープ * 30kcal以下でもう一品の低エネルギーおかず * 低エネルギー安心おやつ * 主な食品のエネルギーと糖質量

著者・監修者 Profile

●大庭英子 (おおばえいこ) 料理研究家。身近な素材で作る定番レシピ、簡単アイデアレシピに定評がある。『きょうの料理ビギナーズ』(NHK出版)では放送ページの監修担当。

●吉田美香 (よしだみか) 管理栄養士、日本糖尿病療養指導士。服部栄養専門学校を経て宅配業者のメニュー開発や糖尿病食の献立作り、総合病院で栄養指導等に従事。現在は、食事指導や相談、書籍の監修なども手がける。

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 新事業推進部 担当 蕪澤恵理 e.nirasawa@st-infos.co.jp

TEL 03-3295-9465 FAX 03-3295-9467