

夏の食事に気をつけましょう

暑くなってきましたね！気象庁によると、2025年の夏は例年より高くなることが予想されています。

毎年、「暑くて食べる量は減っているのに、なぜかHbA1cは下がらない」という声が多いです。

今回は夏の食事で気を付けたいことについてまとめました。

そうめん そば

米と同じ主食です！



1玉



150g



1束



100g

そうめんは1束でご飯100gと同じ糖質量（糖質約40g）、そばは1玉でご飯150gと同じ糖質量（糖質約50g）です。いつものご飯の適量よりも多くならないよう、注意しましょう。

また、そうめんの時はそうめんだけの食事になりがちです。

そうめんだけ食べるよりも、おかずを組み合わせる方が血糖値は上がりにくいです。



そうめん+冷しゃぶサラダの組み合わせは、簡単にたんぱく質も食物繊維もとれておすすめです。コンビニでも売っていますよ！

スイカ

アイスと同じ糖質量です！



三角2切れ



スイカは200g（三角2切れ または ブロックカット5〜6切れ）でアイス1個分と同じ糖質量（糖質約20g）です。アイスに比べカロリーは低いです。意外に糖質量が多いので食べすぎには注意しましょう。

アイスはファミリーパックの小さいタイプや、アイスボックスにするなど工夫しましょう。いずれも食事と食事の間よりも、食事の続きで食べる方がおすすめです。

おすすめレシピ

きなこ豆腐アイス

2〜3食分 186kcal 糖質9.8g

- ・絹豆腐 150g
- ・きなこ 大さじ3
- ・ラカント顆粒 大さじ2

すべてミキサーで攪拌し、冷凍庫で2〜3時間冷やして出来上がり。
カチカチになり過ぎたら、レンジに30秒程かけて少し溶けたくらいが美味しいです。

