

アビックヘルシークッキング
血糖上昇を穏やかに！

きのこクリームスープ



材料（2人分）

にんにく…1/3 片(3g)	牛乳…2/3 カップ(140g)
しめじ…1/2 パック(50g)	水…1 と 1/10 カップ(220g)
まいたけ…1/2 パック(50g)	固形コンソメ…1/2 個(2.7g)
マッシュルーム…中 4 個(60g)	塩…少量(0.4g)
ベーコン…1/2 枚(10g)	こしょう…少量(0.2g)
バター…小さじ 1(4g)	粉チーズ…大さじ 1(6g)
薄力粉…小さじ 2(6g)	パセリ(乾燥)…少量(0.1g)

栄養価（1人分）

エネルギー…125kcal	炭水化物…9.3g	ビタミン D…1.8 μg
たんぱく質…7.2g	食塩相当量…1.1g	ビタミン B ₂ …0.39mg
脂質…7.7g	食物繊維…2.4g	



作り方

1. にんにくはみじん切りにする。
しめじ、まいたけ、マッシュルームは石づきを除く。
しめじ、まいたけは小房に分ける。マッシュルームは薄切りにする。
ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にバターを熱し、1 のにんにくを炒める。
香りが出たら、1 の他の材料を加えて炒める。
3. 2 に薄力粉を加えて炒める。少しずつ牛乳を加える。
さらに水、コンソメを加えて煮込み、塩、こしょう、粉チーズで味を調える。
4. 器に盛り付け、パセリを散らす。

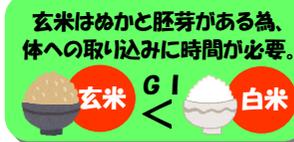
グリセミック・インデックスとは？

グリセミック・インデックス(GI)とは、食後血糖値の上がり具合を示す指標です。
急激な血糖上昇を抑える事は肥満や糖尿病予防に繋がるとされ、注目を集めています。

急激な血糖上昇を抑える！～低GI食品を摂ろう～

素材そのまままたはあまり加工されていない食品

加工されていない食品は、体へ取り込むまでに時間がかかります。
その為、血糖上昇が穏やかになります。



水溶性食物繊維(昆布・わかめ・こんにゃく等)

水に溶けやすい食物繊維(水溶性食物繊維)には独特の粘りがあります。
この粘りによって食べ物がお腹の中で長く留まり、急激な血糖上昇を防ぎます。

乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト等)

乳製品はたんぱく質や脂質が豊富です。これらはご飯やパン、芋類等に多く含まれている炭水化物よりもゆっくり消化する栄養素です。その為、体への取り込みが遅く、血糖上昇は穏やかになると考えられています。

特定の食材に偏らず、色々な物をバランスよく摂る事が大切です。

(食事について医師からの指示がある場合は、指示に従ってください。)