

美味しいクリスマス料理！血糖値を上げないために・・・

美味しい料理にシャンパン、ケーキ。クリスマスパーティーは楽しいけれど、
つつい食べ過ぎて後で反省なんてことにならないように、今年は上手に
選んで血糖値をあげないようにしましょう。



まずクリスマス料理のカロリーを知る

1日の総カロリーの1/3に抑えるよう工夫をする。多くとも1/2までにする

野菜料理を組み合わせ 先に食べる

野菜に含まれる食物繊維が糖の吸収を遅らせます

肉料理や油料理に偏らないようにする

脂質は高カロリーの上に血糖値の下がりを悪くします

ケーキは低カロリーのものを選ぶ

生クリームやムースが多い、パイ生地、ナッツや栗や芋をを使っているケーキは避け、
デコレーションがシンプルでサイズが小さめのものにする

クリスマス料理を食べる前後で食事量・内容を調節する

体重測定をして食べる前の体重に戻す

主なクリスマスメニュー(1人前)

ショートケーキ	381kcal	ミルフィーユ	442
レアチーズケーキ	446	シュトーレン	389
ローストチキン	591	フライドチキン	237
ローストビーフ	76	ハンバーグステーキ	518
フィレスステーキ	413	スペアリブ	438
ポトフ	340	ビーフシチュー	894
マカロニグラタン	508	オニオングラタンスープ	263
ポテトクリームスープ	292	シーフードピザ (1/2)	645
ジャーマンポテトピザ	786	ハムサンドイッチ	98
パエリア	549	シャンパン (1杯)	80



いちごのショートケーキ

通常レシピ (381Kcal)

実習レシピ (140Kcal)

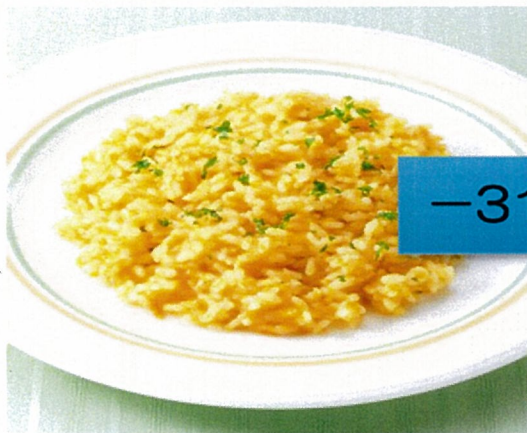


-241Kcal

人参ピラフ

通常レシピ (418Kcal)

実習レシピ (104Kcal)

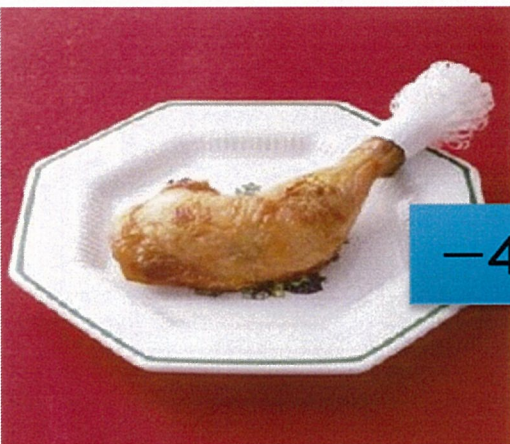


-314Kcal

ローストチキン

通常レシピ (591Kcal)

実習レシピ (182Kcal)



-409Kcal