毎日の食事で予防する生活習慣病
～調理のポイント～
#1

武庫川女子大学
食物栄養科学部食創造科学科
講師　本田 智巳

はじめに

生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群※で、

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症
- がん（悪性新生物）
- 心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）
- 脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）

などの病気が含まれる

※生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因や社会環境要因などの複数の要因が影響するという点に配慮が必要

食生活は、多くの生活習慣病と深いかかわりを持つ

毎日の食事で生活習慣病を予防するための
調理のポイントを解説

毎日の食事で予防する生活習慣病～調理のポイント～

動画内容

#1　血糖値を改善するための調理

#2　血圧を改善するための調理

#3　コレステロール値・中性脂肪値を改善するための調理

毎日の食事で予防する生活習慣病～調理のポイント～

動画内容

#1　血糖値を改善するための調理

#2　血圧を改善するための調理

#3　コレステロール値・中性脂肪値を改善するための調理

#1　血糖値を改善するための調理

目次

01　食材の選び方のポイント

02　普段の料理を応用展開するポイント

03　まとめ

01

食材の選び方のポイント

食材の選び方のポイント

Point1　食材や調味料の糖質量を意識する

Point2　血糖値の上昇を抑える食材を選ぶ

食材の選び方のポイント

Point1　食材や調味料の糖質量を意識する

糖質とは？

◆栄養素の一つ

◆糖質と食物繊維を合わせた栄養素が「炭水化物」

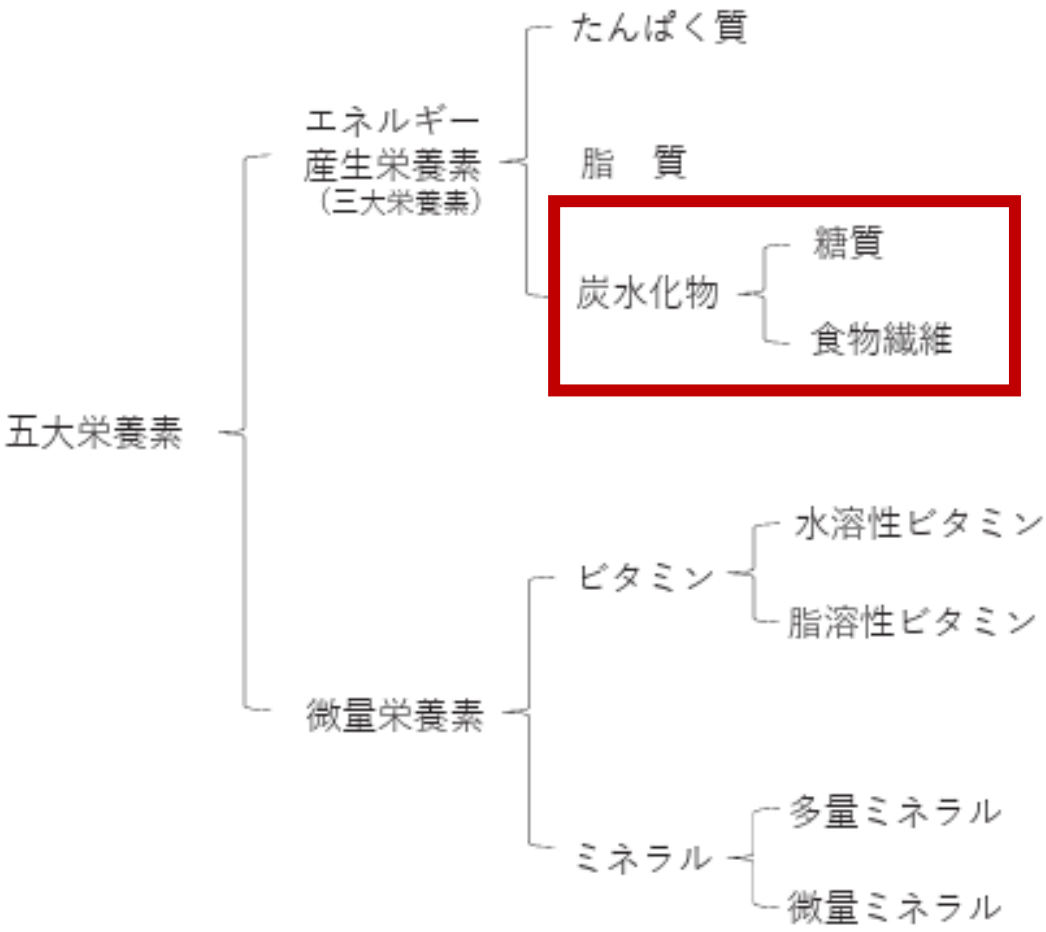


図　栄養素の種類

食材の選び方のポイント

Point1　食材や調味料の糖質量を意識する

糖質とは？

◆糖質は、単糖類、二糖類、多糖類に分類される

表　糖質の種類

単糖類	グルコース（ブドウ糖）、フルクトース（果糖）、ガラクトースなど
二糖類	スクロース（ショ糖）、マルトース、ラクトース（乳糖）
オリゴ糖	（消化性のものと難消化性のものに分けられる）
多糖類	でんぷん、グリコーゲンなど

食材の選び方のポイント

Point1　食材や調味料の糖質量を意識する

糖質とは？

◆摂取した糖質の多くは、消化・吸収され、生体内でエネルギー源として利用されている

◆脳が機能するためには、常に一定量のブドウ糖が必要となる

＼ 極端に減らしすぎないこと ／

食材の選び方のポイント

Point1　食材や調味料の糖質量を意識する

糖質が多い食材	糖質が少ない食材
ごはん、パン、麺などの主食類	野菜類
いも類、甘味の強い野菜	きのこ、海藻こんにゃく、寒天
果物	卵、肉、魚大豆・大豆製品
甘い菓子類ジュース	牛乳・乳製品

食材の選び方のポイント

Point1　食材や調味料の糖質量を意識する

糖質の多い調味料	糖質の少ない調味料
砂糖、みりん	しょうゆ、味噌、だし
合わせ調味料	酢、レモン汁
ソース ケチャップ	油脂類
ルウ（カレー、シチュー）	香辛料、薬味 練りごま

食材の選び方のポイント

Point2　血糖値の上昇を抑える食材を選ぶ

血糖値の上昇を抑える食材①

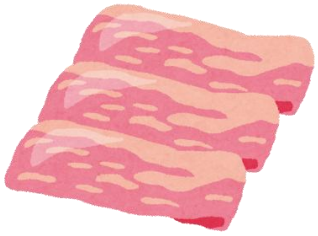
◆食物繊維
水溶性と不溶性があり、水溶性食物繊維には糖質の吸収を緩やかにする作用があり、血糖値の急な上昇を抑える効果が期待できる

食材の選び方のポイント

Point2　血糖値の上昇を抑える食材を選ぶ

血糖値の上昇を抑える食材②

◆ビタミンB_1
糖代謝（食事から摂取した糖をエネルギー源として利用したり蓄えたりするプロセス）を促すことで、糖の利用を促進させるため、血糖値をコントロールするのに役立つ



食材の選び方のポイント

Point2　血糖値の上昇を抑える食材を選ぶ

血糖値の上昇を抑えるためには

◆カルシウム・ビタミンD
糖代謝に必要なインスリンの働きを助ける

02

普段の料理を応用展開するポイント

普段の料理を応用展開するポイント

Point1　主食の量を減らす

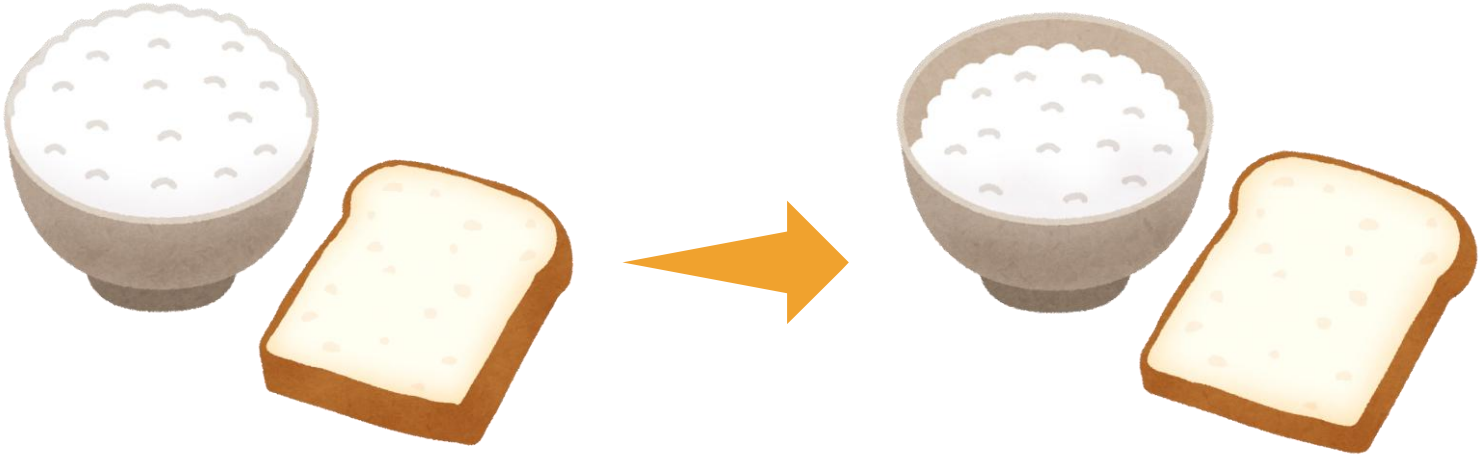
Point2　食材や調味料を置き換える

Point3　調理方法を工夫する

普段の料理を応用展開するポイント

Point1　主食の量を減らす

糖質が主成分となるごはんやパン、麺類などの主食は血糖値を上げやすいため、主食の量を減らすだけでも血糖値の改善につながる



エネルギー源として必要であるため
極端に減らしすぎないことに注意する

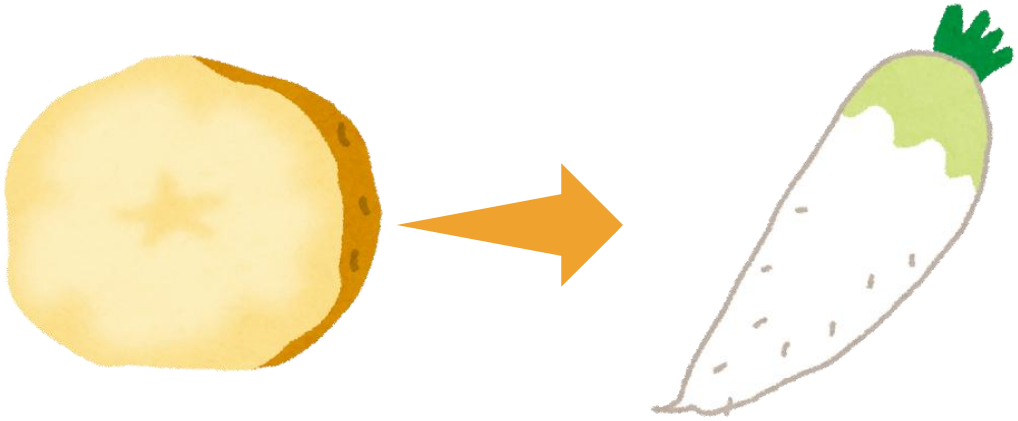
普段の料理を応用展開するポイント

Point2　食材や調味料を置き換える

普段の料理を応用展開するポイント

Point2　食材や調味料を置き換える

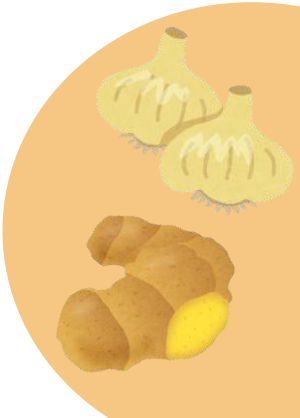
糖質の少ない食材に変更する



普段の料理を応用展開するポイント

Point2　食材や調味料を置き換える

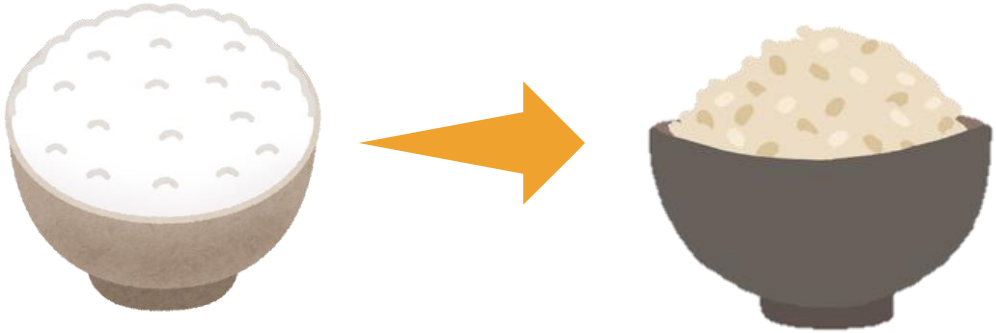
糖質の少ない調味料に変更する



普段の料理を応用展開するポイント

Point2　食材や調味料を置き換える

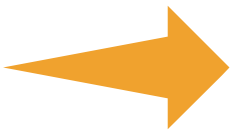
食物繊維・ビタミンB_1・カルシウム・ビタミンDの多い食材に変更する

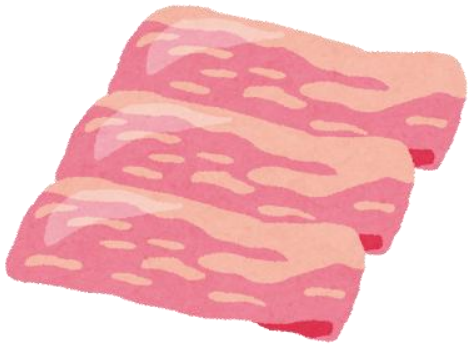


普段の料理を応用展開するポイント

Point2　食材や調味料を置き換える

食物繊維・ビタミンB_1・カルシウム・ビタミンDの多い食材に変更する





普段の料理を応用展開するポイント

Point2　食材や調味料を置き換える

食物繊維・ビタミンB_1・カルシウム・ビタミンDの多い食材に変更する

普段の料理を応用展開するポイント

Point2　食材や調味料を置き換える

食物繊維・ビタミンB_1・カルシウム・ビタミンDの多い食材に変更する

普段の料理を応用展開するポイント

Point2　食材や調味料を置き換える

食物繊維・ビタミンB_1・カルシウム・ビタミンDの多い食材に変更する

＋

普段の料理を応用展開するポイント

Point3　調理方法を工夫する

ゆっくり食べることで
血糖値の上昇を抑える

食材を大きめに切る

摂取量を減らす

ソース類やたれは
かけずにつける

03

まとめ

ま と め

血糖値を改善するための調理

◆食材の選び方
- 食材や調味料の糖質量を意識し、糖質量が少ない食材や調味料、血糖値の上昇を抑える食材を選ぶようにする
- ただし、糖質はエネルギー源として重要であるため、減らしすぎないよう注意する

◆普段の料理を応用展開する
-普段食べている料理の食材や調味料を、糖質量が少ない食材や調味料、血糖値の上昇を抑える食材に置き換える
-置き換えが難しい場合は、食物繊維・ビタミンB_1・カルシウム・ビタミンDの多い食材をプラスするだけでも◎

難しく考えすぎず、できることから始めてみましょう