

簡単＆おいしい！

楽うま糖尿病食

糖尿病の食事療法や食材の栄養・レシピ情報をお届け。
糖尿病の食事療法に励む方を応援します。

キーワードで検索



糖尿病食レシピ



おやつレシピ



人気ブロガーレシピ



糖尿病と外食



糖尿病の食事コラム

楽うま糖尿病食 トップ ▶ 糖尿病の食事コラム ▶ 高血圧や糖尿病の改善に効果的といわれるDASHダイエットとは？

糖尿病の食事コラム

2016.05.24

ブックマーク 0

ツイート いいね！ 0

高血圧や糖尿病の改善に効果的といわれるDASHダイエットとは？

DASHダイエットの効果は高血圧だけじゃない！

DASHとは、**Dietary Approaches to Stop Hypertension**の頭文字をとった言葉。アメリカの研究者たちの間では、その血圧を下げる効果から高血圧改善の方法として、**DASH**ダイエットが推奨されています。この食事法の効果があるのは、実は高血圧に対してだけではありません。というのも、同じくアメリカで行われた調査で、脳卒中や心筋梗塞など、死亡率の高い病気の発生を抑える効果もあるとわかったからです。これは、**DASH**ダイエットが、脳卒中や心臓病などの原因となる飽和脂肪酸や塩分を抑える食事法だからです。

DASHダイエットの具体的な方法は？

DASHダイエットのポイントを簡潔にまとめると

- 塩分は1日6g未満
- 動物油を避けて、紅花油やコーン油を使う
- 野菜は1日350g以上
- 牛乳よりも低脂肪乳やスキムミルクを選ぶ
- 白米やパンよりも玄米を選ぶ
- 糖質を少ない食べ物を選ぶ
- 毎日30分以上のウォーキングをする

という7つにまとめられます。

まず重要なのは、血圧を上げる原因となる塩分のとりすぎに注意することです。併せて、飽和脂肪酸の摂取を減らすために、調理の際は動物性油の使用は避け、紅花油やコーン油といった植物性油を使います。植物性油には、多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれているので、血圧を下げる効果があるといわれています。

そして、野菜をたっぷり食べるのもポイントです。野菜にはミネラルやビタミンがたっぷり含まれているため、栄養面で高血圧の予防・改善の効果が期待できる上、食物繊維にはコレステロールの吸収を抑える効果もあるといわれています。そして飽和脂肪酸とカロリーの高い牛乳よりも低脂肪牛乳やスキムミルクがおすすめ。低脂肪牛乳やスキムミルクであれば、血圧調整効果を期待できるといわれているカルシウムを摂りながらカロリーを抑えることができます。

そして主食は、お米単体ではなく玄米を混ぜて炊いたり、全粒粉の入ったパンに変えるようにしましょう。そうすることで、通常のごはんやパンよりも多く食物繊維を摂取することができます。食後の血糖値の急激な上昇を緩和させることができます。このように何を選ぶ時も、できるだけ血糖値の上昇が緩やかな食べ物を選ぶようにします。

最後に、**DASH**ダイエットでは、食事だけでなく運動も大切です。手軽にできるものとしては、毎



人気記事ランキング

- 01 糖尿病でも食べられるおやつの工夫
- 02 「糖尿病に効くお茶」本当に効果はあるの？
- 03 水を変えるだけで脱メタボ！自炊派が絶対ハマる「昆布水」のススメ
- 04 この冬の鍋はこれで決まり！材料3つで簡単・節約あったか鍋18選
- 05 糖尿病にダークチョコレートが良い？！糖尿病とチョコレートの関係
- 06 【5分で完成】マグカップだけで作る、厳選スープレシピ17選
- 07 夏に食べたいくだもの「スイカ」。スイカは血糖値を上げやすい？！
- 08 糖尿病患者さんに食べ物を贈りたいときに気を付けるべきポイント
- 09 凍らせるだけで新食感！冷凍トマトの夏バテ予防レシピ13選
- 10 健康食材のトマト。血糖値に与える影響は？



おすすめ糖尿病レシピ



簡単！ たっぷり野菜の鶏むねマリネ

🔥 230kcal / 🍴 1.9g / 🥄 1g



揚げない鮭の南蛮漬け

🔥 211kcal / 🍴 1.2g / 🥄 1.2g

日30分程度、ウォーキングをする時間をとるのがおすすめ。運動には、血圧や血糖値が下がる、肥満を防ぐ、血管をしなやかにする、善玉菌のHDLコレステロールが増えるなど、体にいい効果がたくさんあります。

1 2 3



ジンジャーエールゼリー

🍷 14.5kcal / 🍴 0.3g / 🍶 0g

甘い間食、もう我慢しない
うまかつきあう
80kcalショコラ

砂糖不使用
糖類ゼロ

動物性
脂肪ゼロ

トランス
脂肪酸ゼロ



糖尿病とうまかつきあう食生活のコツ



次の食材のうち、血糖値を上げにくいものがどれでしょう？

1. うどん
2. 玄米
3. とうもろこし

>> 正解はこちら

糖尿病とうまかつきあう

たたかう毎日から、がんばりすぎない毎日へ。

☁ 関連記事一覧

糖尿病の食事コラム



2013.12.27

続けられる！糖尿病の自己管理ツールの活用法！

糖尿病の食事コラム



2016.05.31

1日1杯で効果が？ 乳製品と糖尿病予防の意外な関係

糖尿病の食事コラム



2016.07.15

糖尿病ではなくても注意！食後高血糖とは？

糖尿病と食事



2016.04.08

もうすぐゴールデンウィーク！ 行楽時の外食、何に気を付ける？

糖尿病の食事コラム



2016.07.01

かけ過ぎていない？ ドレッシングの正しい選び方・使い方

糖尿病のレシピ



2016.01.15

毎日の野菜不足を補う！糖尿病食に取り入れたい「グリーンスムージー」



