

7月の糖尿病教室で 提供したおやつです

〈材料〉	1人分	4人分
小松菜	40g	160g
キウイ	40g	160g
ヨーグルト(無糖)	40g	160g
甘酒	40g	160g

一人当たりの栄養価

エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	1.4g
糖質	13.7g



グリーンスムージー

〈作り方〉

- ①小松菜・キウイは小さく刻み、冷凍しておく
- ②ミキサーへやわらかい物から順に全ての材料を入れ、なめらかになるまで混ぜる

※注意※

固い物でも使えるミキサーをお使い下さい
凍らさず生のままでも作れます



米麴の甘酒は『飲む点滴』とも言われ、熱中症予防や夏バテに効果がありますが、糖尿病の方には注意の必要な飲み物です。甘酒は発酵により米のでんぷんがブドウ糖に分解され、吸収されやすくなっています。甘酒だけで飲むと血糖値が急上昇します。今回は、ヨーグルトの脂質や小松菜・キウイの食物繊維と一緒に摂ることで血糖値の上昇を緩やかにします。

