

# カレーを食べる時の工夫



カレーライスは誰もが好きな料理です。しかし、血糖を上げやすい献立でもあるので、素材、調理法、食べる量、食べ方等の工夫が必要です。

## カレーの献立 特徴と対処法

特徴(問題点)	対処法
ご飯の量が多くなりやすい	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ご飯の量は、いつもの量を盛る</li><li>・ 外食時は、ご飯を小盛りにする(少し残す)</li></ul>
具の糖質が多い	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ジャガイモを他の素材(きのこ・野菜)に代える</li></ul>
油が多い、エネルギーが高い	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 低エネルギーのカレールーを使う</li><li>・ 具材を炒めないで調理する</li><li>・ 盛りつける時に、ルーをかけ過ぎない</li></ul>
野菜が少ない	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 野菜やきのこをトッピングする</li><li>・ サラダなどの野菜料理を足す</li></ul>
塩分が多い	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 盛りつける時に、ルーをかけ過ぎない</li></ul>

## その他の工夫

### ◎ 夕食にカレーを食べるのは避ける、または食べるなら小盛りにする

カレーは糖質・脂質が多いので、夕食に食べると血糖が下がりにくくなってしまいます。カレーは昼食に食べる、夕食に食べるなら小盛りにする等の工夫が必要です。

### ◎ レトルトカレーを利用する

カレーの食べ過ぎ防止に、市販のレトルトカレーを利用するのも1つの方法です。1包装あたりのエネルギーは100～250kcal と差が大きいので、栄養成分表示を確認してエネルギーが高くないものを選ぶのがポイントです。

### ◎ マンナン入りご飯を利用する

マンナン入りご飯<sup>※</sup>を利用することで、ご飯のボリュームを上げることができます。

※ こんにゃく粉を加えて作られた米状の製品を混ぜて炊いたご飯