



血糖値ゆっくり上げるよ弁当

「血糖値ゆっくり上げるよ弁当」は、食物繊維をたっぷりと含んだお弁当です。
「食物繊維」は、食前、もしくは食事と一緒に摂取することで、腸管での糖質の吸収を抑制するため血糖値の急激な上昇がゆるやかになります。

ワカメスープ

ワカメには水溶性食物繊維が含まれる。
グアガム1包を加えることでプラス5gの水溶性食物繊維の補給が可能。

グアガム1包をスープに溶かしてお召し上がりください。
※無味無臭のため、スープに混ぜても味は変わりません。

小松菜の塩昆布和え

小松菜と昆布には、食物繊維だけでなくビタミン・ミネラルもたっぷり。

高野豆腐の唐揚げ 甘酢和え

高野豆腐は食物繊維が豊富。
「酢」は血糖値の上昇を緩やかにする作用がある。

きんぴらごぼう

根菜には不溶性の食物繊維がたっぷり。

野菜の炊き合わせ

根菜※には不溶性食物繊維、
コンニャクには水溶性食物繊維が豊富。
※れんこん、ごぼう、人参、里芋

雑穀米

食物繊維が多い大麦、もちきび、もち粟、
とうもろこし、白ごま、黒ごま、発芽玄米、
もち米、そば、赤米、アマランサス、はと麦、
小豆、ひえ、黒米を使用。

鶏の照り焼き

鶏肉は良質なタンパク質の補給源。
付け合せの野菜で、ビタミンやミネラル、
食物繊維の補給も可能。

※付け合せに使用しているフリルレタスは
水耕栽培工場で作られたので土や虫、
農薬の心配がありません。

鯛の塩焼き

鯛は良質なタンパク質の補給源であり、
縁起の良い魚。



<お弁当一食あたりの栄養価>※グアガム1包含む

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
683kcal	27.4g	14.6g	108.7g	12.5g	3.9g

↳ 12.5gの食物繊維はセロリ約9本分で、
1日の摂取目標量の約2/3量です。