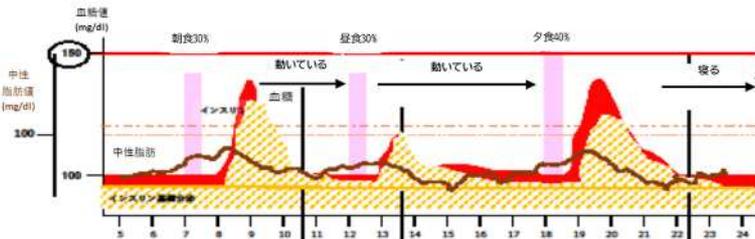


食後高血糖を防ぐ、食べ方のコツ！

11月14日は『世界糖尿病デー』です。生活習慣病の一つである「糖尿病」について考え、予防に向けた一歩を踏み出してみませんか。

◎生活リズムでインスリンの分泌が違ってきます！ あなたは、どのタイプ？

1 きちんと3食食べるタイプ

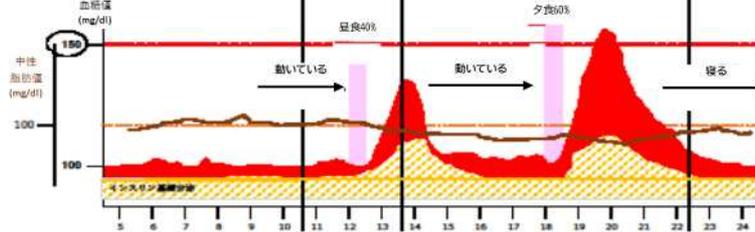


*血糖値の上昇にあわせて、インスリンも分泌されます

☆朝食を食べることで…

脳や各臓器(胃・小腸・大腸)が目覚めます
インスリン分泌のウォーミングアップになっています

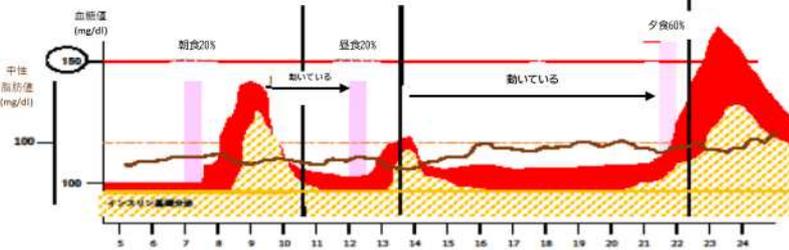
2 朝食は食べないタイプ



☆ 朝食を抜くと！

昼食後のインスリン分泌が遅れて食後高血糖に

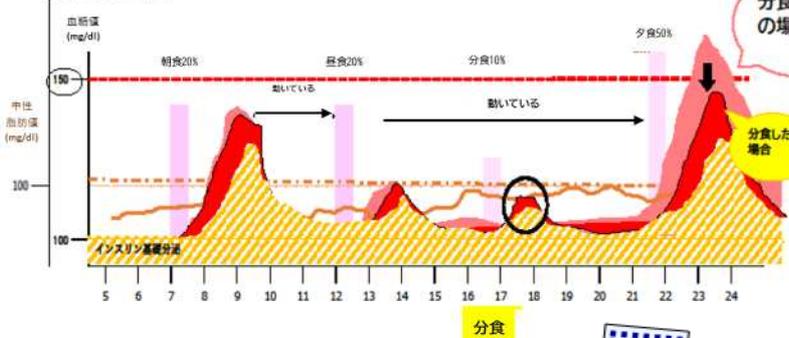
3 夕食の時間は遅く、たくさん食べるタイプ



*夜の血糖値が高い時は、特に中性脂肪が多くなり体重が増えていきます (脂肪細胞に入ります)

☆ 夕食が遅くなる場合は、夕方に分食を！
夕方に炭水化物、夕食は軽く

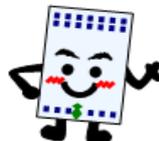
分食という方法



☆ 食べる順番で血糖値の上昇が抑えられる！
「先ベジ」ってきいたことありますか

野菜→肉・魚→主食の順で食べると食後血糖値の上昇が抑えられることがわかってきました

皆様の健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982