

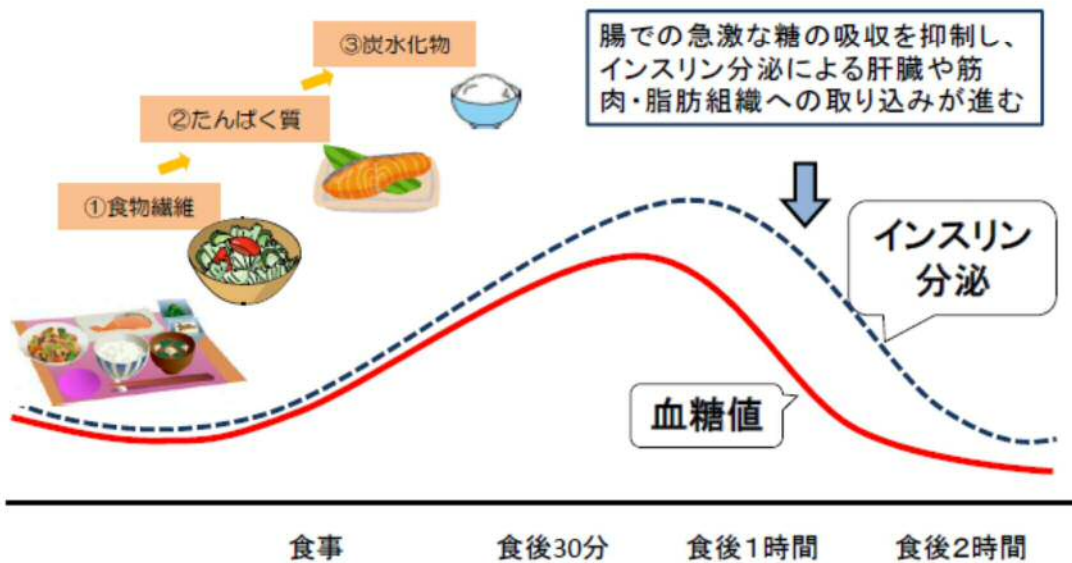


ハッピーかみんぐ 1

ハッピー
かみんぐ 1

食事の 1 番はじめは野菜から食べよう (サキベジ)

～インスリンを守ろう～
血糖値を急激にあげない食べ方のコツ



*ごはんなどの炭水化物や甘い糖類などの食品をとる前に、食物繊維が豊富な野菜、キノコ、海藻などやたんぱく質を先によく噛んで食べることで、急激な血糖値の上昇を抑えることが期待できます。

(病気等で医療機関に通院されている方は、主治医の判断を仰いでください。)

*りんごなどの果物もビタミンや食物繊維が豊富な食品ですが、同時に糖質も多いので、食後に適量とることがお勧めです。ジュースなどは、急激に血糖値があがりやすいため注意が必要です。