

血糖の上昇をゆるやかにする

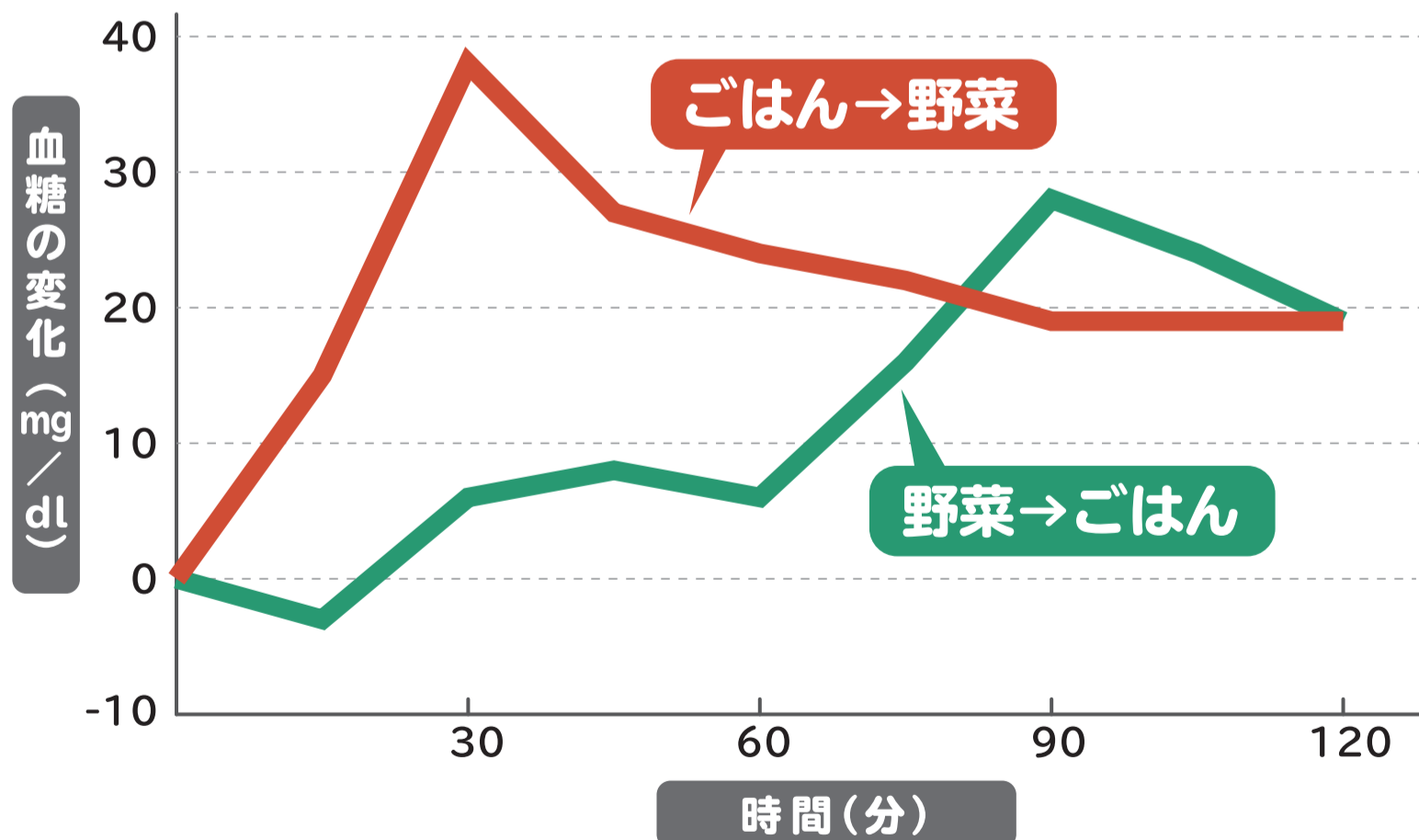
食べ方のコツ

- 1日3食規則正しく食べる
(欠食しない)
- 間食を控える
- ゆっくりよくかんで食べる
- 主食の重ね食いはしない
(ラーメンとライス、うどんといなりずしなど)



変えてみよう! 食べる順番

食物繊維が豊富な**野菜のおかずから先**に食べる方が食後の**血糖値の上昇が緩やか**になります。



資料:金本郁男他:糖尿病53(2):96-101,2010



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ:0776-27-8301

血糖コース³²

