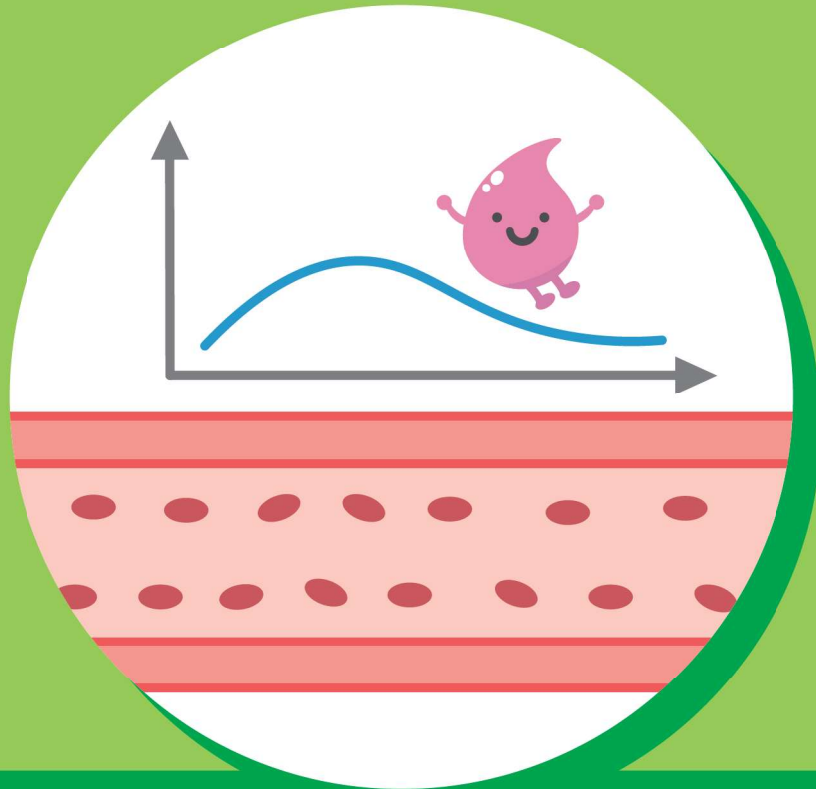


血糖の上昇を ゆるやかにする 食べ方のコツ

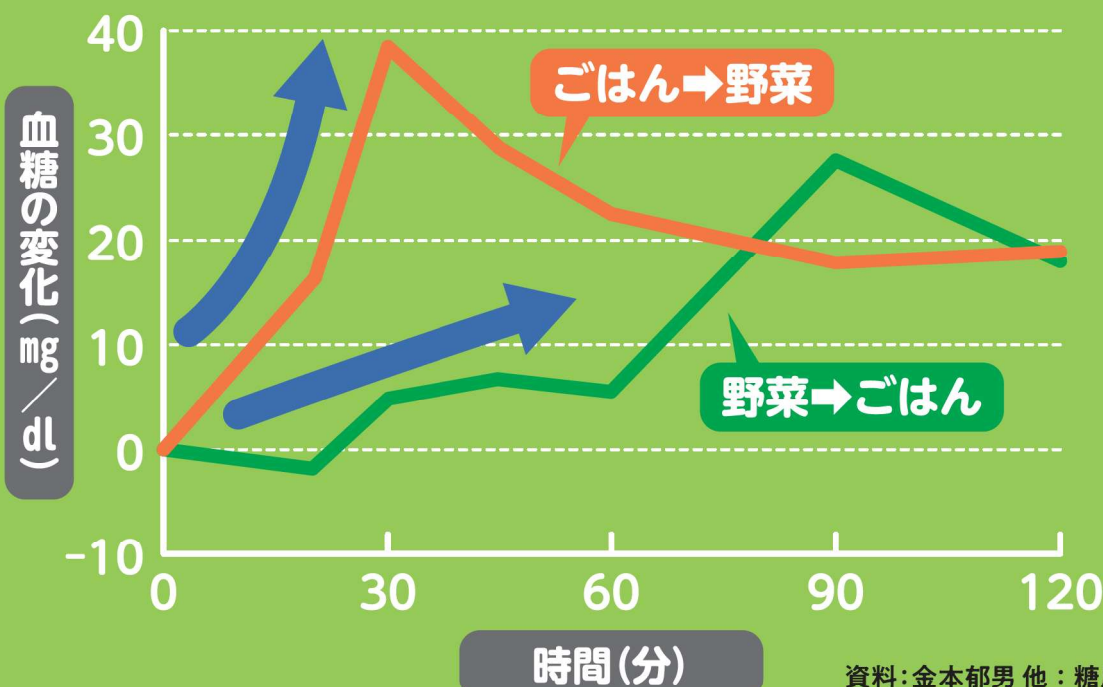


point!

- ✓ 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

