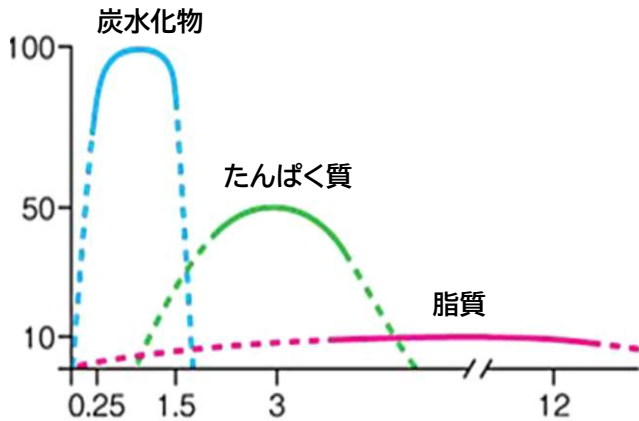


# 血糖値の上昇をゆるやかにする食事のポイント



## ① 主食・主菜・副菜をそろえる

栄養素によって血糖値の上がり方が違います。炭水化物だけでなく、たんぱく質や脂質を組み合わせることで血糖値の上昇が緩やかになります。

ぬるぬる系を積極的に  
食べましょう！

納豆、オクラ、長芋、とろろ  
なめこの味噌汁 など

◎糖の分解吸収を遅らせる作用あり

## ② 野菜・海藻類から食べ始める

ごはん(炭水化物)が最後だと、自然に食べる量が減ります。糖質の多い食材は最後に食べましょう！

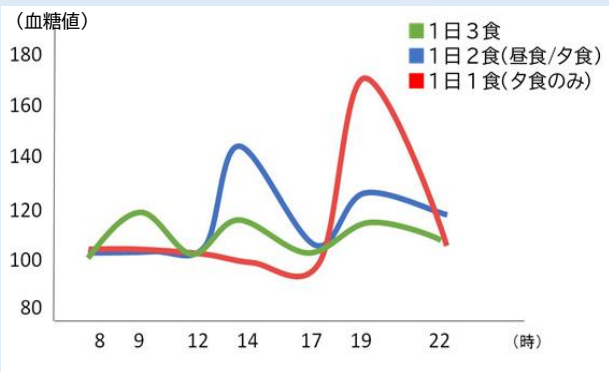


トウモロコシ かぼちゃ 栗 レンコン さといも

ポテトサラダやマカロニサラダにも注意が必要！

## ③ 1日3食食べる

欠食すると、次の食事でたくさん取り込もうとしてしまいます。



## ★ごはんとお菓子の糖質の違い

ごはんに含まれるのは、複合糖質で、  
ゆっくり吸収される

お菓子や果物などに含まれるのは、  
単純糖質で、短時間で吸収される



## ⑤ 間食のタイミング

ちょこちょこ食べると1日中血糖値が高い状態が続き、特に夕食後や寝る前は血糖値を上げる原因になります。食べるなら、よく動いた後か食事と食事の間に、量を決めて！

