



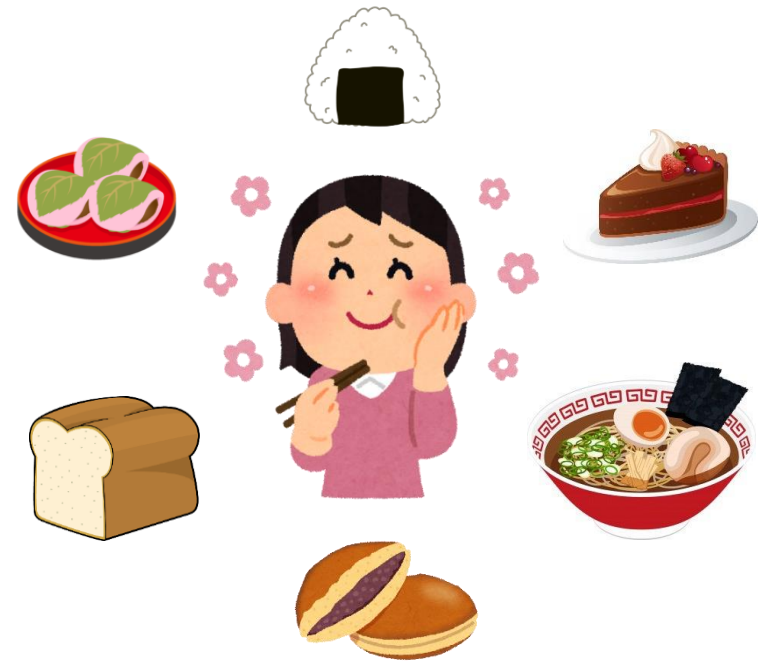
工夫②:食べる順番を意識する

野菜から食べるベジファーストが注目されており、
血糖値の上昇を緩やかにする為にとても重要なことです。
 野菜の次に肉や魚のたんぱく質、次に糖質という順番が理想的です。



工夫③:食べる物を変更する

白米や小麦粉は血糖値が高くなりやすいです。
白米より玄米、小麦粉のパンより全粒粉のパンの方が血糖値の上昇が緩やかと言われています。
 食べる頻度の高い主食を変えることで日々の血糖コントロールに繋がります。



医療法人社団紬愛会
 新板橋クリニック

著 管理栄養士 牧田 未来
 監修 はむたん(清水 公一)



今月の耳寄り情報

Vol.2

今日からできる 血糖値コントロール

血糖値を気にされたことはありますか？

血糖値とは“血液中のグルコース(糖)の濃度”
のことを表しています。

急激に血糖値が高くなったり、血糖値が高い状態が
続くと生活習慣病のリスクが高まります。

また血糖値が過剰に高いと脂肪として蓄えられ、
体重増加の原因にも繋がります。

血糖値は食習慣との結びつきが強いので、
毎日の少しの工夫でコントロールしましょう！

毎日の積み重ねが必要です。
また、一口ごとに箸を置くという
作法に沿って、ゆっくりと食事を
楽しむことも血糖値のコントロール
には大切なことです。



工夫①：毎食欠かさずゆっくり食べる

欠食をして長時間の空腹状態で食事をすると
食後血糖値が急激に高くなってしまいます。

また、早食いをすることでも食後血糖値は
急激に高くなります。

毎日3食欠かすことなく、ゆっくりとしっかり
噛んで食べるのが大切です。

一口30回噛むことを意識してみましょう。

