

# 血糖値が上がりにくい食事って？

糖尿病・糖尿病予備群の人は、食事のバランスが悪いと、健康な人より血糖値が高くなってしまいます。血糖値が高すぎると血管が傷つき、動脈硬化の原因になります。



バランスの良い  
一回の食事内容

主菜

副菜

主食

副菜

肉、魚、卵、  
チーズ、大豆  
と大豆製品の中  
から1品

ごはん、パン、  
麺の中から1品

1日1回果物  
と乳製品を  
プラス

野菜、海藻、  
きのこのお  
かず2品で  
1食120 g  
**1日合計**  
**350～360 g**  
芋類があれば  
主食を減らす

＜バランスの良い食事で、食後の血糖値上昇をゆるやかに＞

- ・副菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収をゆっくりにする
- ・副菜が2品あることで食事にボリュームがでて、主食や主菜の食べ過ぎを防ぐ
- ・よく噛んで食べることで、満腹感がでて食べ過ぎを防ぐ
- ・大皿でなく個別に盛り付けすることで、食べた量が分かる