

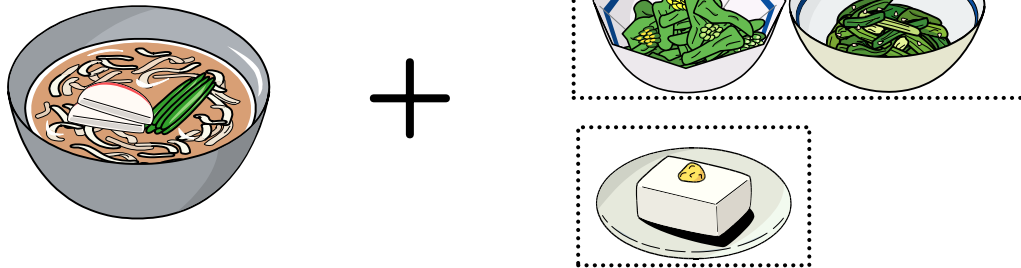
## 「食後高血糖」を防ぐための食事法をマスターしよう！

～糖尿病予防のための近道は自分の体に合った食べ方を実践することです～  
血糖値が少しだけ高いけど、まだ大丈夫！と思っている人はいませんか？  
今のうちに少しだけ食生活を変えてみませんか？

### ① 炭水化物だけの食事をしない

おにぎり、そば、うどんなど炭水化物だけの食事はエネルギーは高くなくても、食後高血糖を招く原因になります。

#### 主食がめん類の場合



\* 麺類は塩分が高く野菜が不足しがち→ 野菜の小鉢、酢のもの等をプラスしましょう

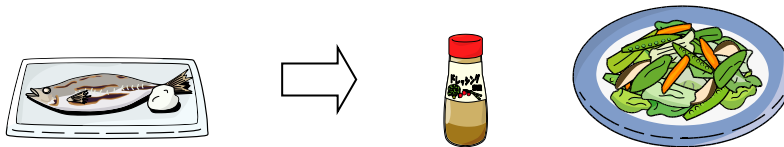
※ 麺の具材によっては、主菜を1皿プラスすることが必要な場合もあります。

### ② おかずから先に食べる

同じメニューでも副菜（野菜）→主菜（肉、魚など）→主食（ご飯、麺、パン）の順に食べましょう

### ③ 毎食1品は油を使った料理を

- ・ 主菜に油を使った場合はノンオイルドレッシングサラダにしましょう
- ・ 主菜に油を使わない場合は副菜に油を使いましょう。



\* 但し、1回に使う油の量は1人分小さじ1程度としましょう。

#### 食事のポイントは？

- ・ 肥満気味の方・・・炭水化物と油の量を見直して総摂取エネルギーを抑えること
- ・ 肥満ではない方・・・炭水化物の摂取量の見直しと油の上手な使い方を覚えましょう

### ④ 野菜、海藻、きのこを毎食2品！

食物繊維は食後の血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。まずは毎食1皿を習慣に。余裕があれば、毎食2皿ずつのおかずを食べましょう。

1品の量は、にぎりこぶし大を目安としましょう。



### ⑤ 早食いをしないようにしよう

めん類、丼物、カレーライスなどの味つきの主食は早食いになりやすいので、週1回までに

食事で防ぐ糖尿病（監修：足立香代子、発行株式会社ヤクルト本社）より抜粋