

今回のテーマ「食後の血糖値の上昇を抑える食べ方」

「食事は野菜から食べ始めるのが良い」と聞いたことがある方も多いと思います。食べる種類や順番によって食後の血糖値はどのくらい変化するのかみてみましょう。



健康情報 定期便

～健康情報をお届けします～

令和4年11月1日 vol.13

発行 北広島市健康推進課

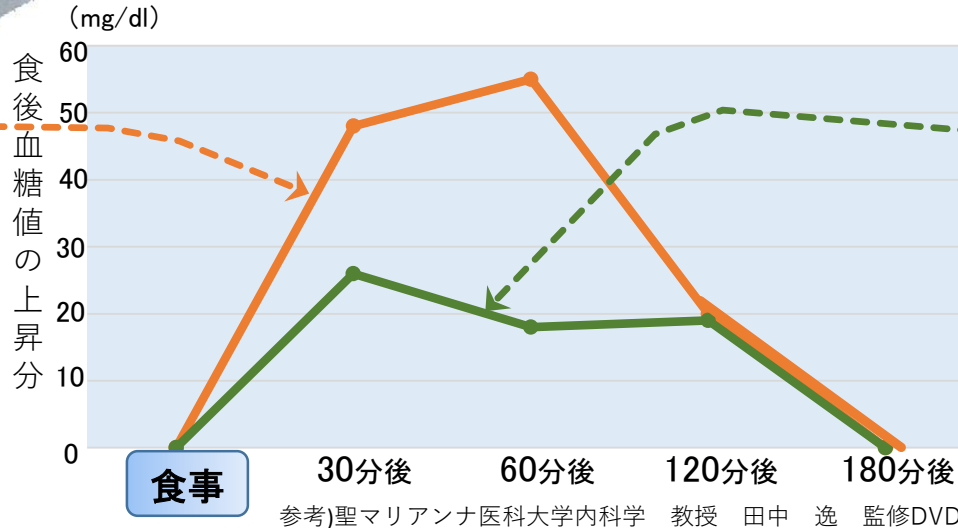
電話 372-3311(内1222)

1

おにぎり 2 個のみ
(約320kcal)を食べた例



おにぎり1個100g



2

小松菜のごま和え(約70kcal)を
先に食べてから、
おにぎり 2 個(約320kcal) を食べた例



おにぎり1個100g

血糖値の上昇を抑える食べ方のポイント

★野菜を先に食べる・食物繊維をたっぷり取る

食物繊維は食品中の糖質や脂質の吸収を遅らせます。

★ゆっくり食べる

ゆっくりよく噛んで食べることは、糖質の吸収を遅らせ、血糖値もゆっくり上がり、インスリンの節約になります。

★朝食を少量でも食べる：まずは牛乳や豆乳、スープからでも始めませんか？

朝食を抜くと、昼食時のインスリン(血糖値を下げるホルモン)の分泌が遅くなるため、昼食後の血糖値の急上昇につながる事が、最近の研究でわかってきました。