

血糖値を上げるのは食事から摂取する糖質です。糖質の多い食品の食べ方に注意することが『血糖値コントロール良好・肥満予防』に繋がります。

★間食は血糖値の上がりにくい食品にしましょう★

×控えたい食品

★カフェオレ 砂糖入りコーヒー ジュース スポーツドリンク

★洋菓子 せんべい 和菓子 菓子パン 果物



安くて手軽に手に入り食べやすい物＝糖質が多い食品です

○血糖値の上がりにくい間食の例

★ミックスナッツ(低塩のもの) 小魚アーモンド

・・・小皿一杯目安



★ゆで卵 チーズ 枝豆 ・・・腹持ちがよくたんぱく質もとれる

★冷凍ブルーベリー こんにゃくゼリー(カロリー0)

・・・凍らせて夏はアイス代わりにオススメ



★ジュースは無糖炭酸水にする

甘味の足し方・・・はちみつやオリゴ糖は小さじ2杯まで

パルスweet・ラカントシロップ(カロリー0)を加えると飲みやすい

★糖質オフの商品を利用する・・・スーパー コンビニにあります



クッキー アイス チョコレート
等いろんな商品があります
栄養相談室に見本があります！！