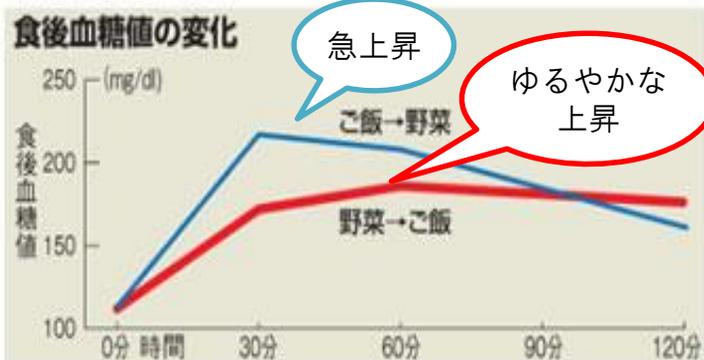


# 糖尿病だより

## 『食べ順』でからだにやさしい食べ方

### 《食後血糖値の上昇》



血糖値の急上昇は、血管に大きな負担となり、動脈硬化の要因となります。

糖質を先に食べると血糖値は急激に上昇しますが、野菜から食べた場合にはゆっくりと上昇します。

### 《血糖値の上昇を緩やかにする食べ順》

～1皿目～

5分間



野菜の皿

～2皿目～



たんぱく質の皿

～3皿目～

10分後



糖質の皿

### 《食べ順のルール》

- 1、野菜から食べる**：血糖値の急上昇を抑える野菜をにぎりこぶし2個分～1個分の量を食べきる。できれば**5分間**かけて食べる。
- 2、次にたんぱく質のおかずを食べる**：たんぱく質のおかずは半分から3分の1を残し、ご飯のおかずと一緒に食べてもよい。
- 3、最後に糖質を食べる**：ご飯・パン・麺・イモ類は最後に食べる。できれば食事開始から**10分後**に食べ始める。

### 《食べ順の効果を上げるためには》

食べ順



時間差



血糖値の急上昇を抑える

☆ **野菜** から食べるという **順番** とともに、**時間差** にも気をつけましょう