

4月

＼ 食物繊維いっぱい ／
血糖値を抑える食事

1人分栄養価
581 kcal
塩分 2.1g



献立

- ★サバと大豆のトマト煮
- ★菜花とエリンギのペペロンチーノ
- ★こんにゃくと新玉葱のマリネ
- ★切り干し大根とベーコンのスープ
- ★玄米ご飯（150g）



血糖上昇抑えるポイント！

- ・血糖値抑えるには・・・ 野菜から食べ、食物繊維をとりましょう。食物繊維は血糖値上昇を緩やかにし、満腹感を得ることができるので腹持ちが良くなります。
- ・食物繊維のいいこと・・・ 血糖値の上昇が緩やかになる。糖分、脂肪の吸収を抑える。お腹が空きにくくなる。糖尿病予防。便秘解消。
- 血糖値を上げにくい食品・・・ 大麦、玄米、大豆、全粒粉パン、肉、魚、葉野菜
- ×血糖値上げる食品・・・ もち米、白ご飯、白パン、うどん、春雨、フライドポテト、甘いドリンク
ジャガイモ、トウモロコシ、チョコレート、ケーキ、ドーナツ、スコーン