

6月

低GI食品・食物繊維で

食後血糖値を緩やかにするレシピ

1人分の栄養価

エネルギー 579kcal

食塩 1.8g

食物繊維 11.4g

しそひじきサラダ



めかぶ汁

なすの挟み焼き

もち麦ご飯

食事のポイント！

- 1日3食バランス良く食べましょう。
- 食事の順番は野菜から食べ、食物繊維をとりましょう。  
食物繊維は糖分、脂肪の吸収を抑え血糖値上昇を緩やかにします。  
また、満腹感を得ることができるので腹持ちが良くなります。
- 低GI食品（血糖値を上げにくい食品）を取り入れましょう  
→大麦、玄米、大豆、全粒粉パン、肉、魚、葉野菜