

11月

食後の血糖値の上昇を 緩やかにするレシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 469kcal

塩分 1.7g

キャベツの

わさびマヨ和え



とろろ昆布の

すまし汁

鶏ささみのごま焼き

なめこおろし和え

雑穀ご飯

<食事のポイント>

- 食物繊維が多く含まれる食材をとりましょう。→野菜、海藻類、きのこ類
食物繊維には食後の血糖値を緩やかにする作用があります。
- 1日3食バランス良く食べましょう。
- よく噛んで食べ、早食いや大食いに気を付けましょう。