



高血糖を予防するために 食べる順序は、まず「野菜」から！

～食べる順番を工夫し、食後血糖値の上昇を抑えましょう！～

<p>野菜、海藻、きのこ、こんにゃく</p> 	<p>食物繊維が糖質の吸収を抑制 食後血糖値の上昇を抑えます</p>
<p>魚介、肉、卵、チーズ、大豆とその製品</p> 	<p>次にとりたいのが、糖質の少ない肉や魚介類などのたんぱく質です。消化管ホルモンが、すい臓にインスリン分泌の準備をさせます。</p>
<p>牛乳、乳製品</p> 	

食後血糖値の上昇に対する体内環境の準備完了！

<p>穀類、いも、豆（大豆を除く）など</p> 	<p>そして最後が、ごはんなどの糖質です。 食後血糖値の上昇がゆるやかになります。</p>
<p>果物</p> 	

★甘いものがどうしても食べたいときは、間食よりも食後にデザートとして少量を楽しみましょう！
★治療中の方は、かかりつけの先生の指示・指導に従ってください。 ～日本糖尿病協会資料参照～