

さて問題です。

Q. 血糖値が高めなら、
夕食のご飯はどうするのがいい？



① ごはんは
食べない



② 麦ごはんを
食べる



…ポイント…

主食（穀類）を抜かず、食物
繊維とセットがおすすめです。

○主食は大事！

寝ている間もエネルギーを消費し
ているので適量の**主食(穀類)**は必
要です！

○穀類に食物繊維をプラス！

食物繊維は血糖値の上昇を緩やか
にする働きがあります。ご飯に麦
や雑穀を混ぜるのもおすすめです。

②・A

Q. 血糖値が高めの人がお菓子を食
べる場合、タイミングで一番よ
いのはいつ？



…ポイント…

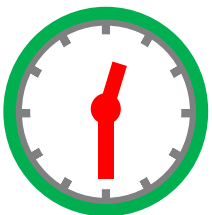
お菓子や甘い飲み物は血糖値を
上げやすいので食べるタイミ
ングに注意です。

○空腹時にとらない！

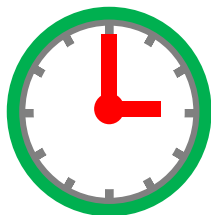
血糖値が下がり始めているタイミ
ングで食べると血糖値が高い状態
が続いてしまいます。
空腹時は特に血糖値が上がりやす
くなります。

○遅い時間にとらない！

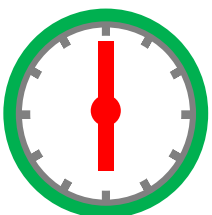
21時以降は特に血糖値が上がりや
すいので控えます。



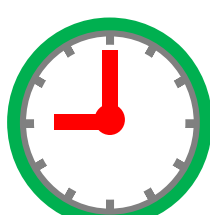
① 昼食後のデザート



② 15時のおやつ



③ 夕食前



④ 夕食後

①・A