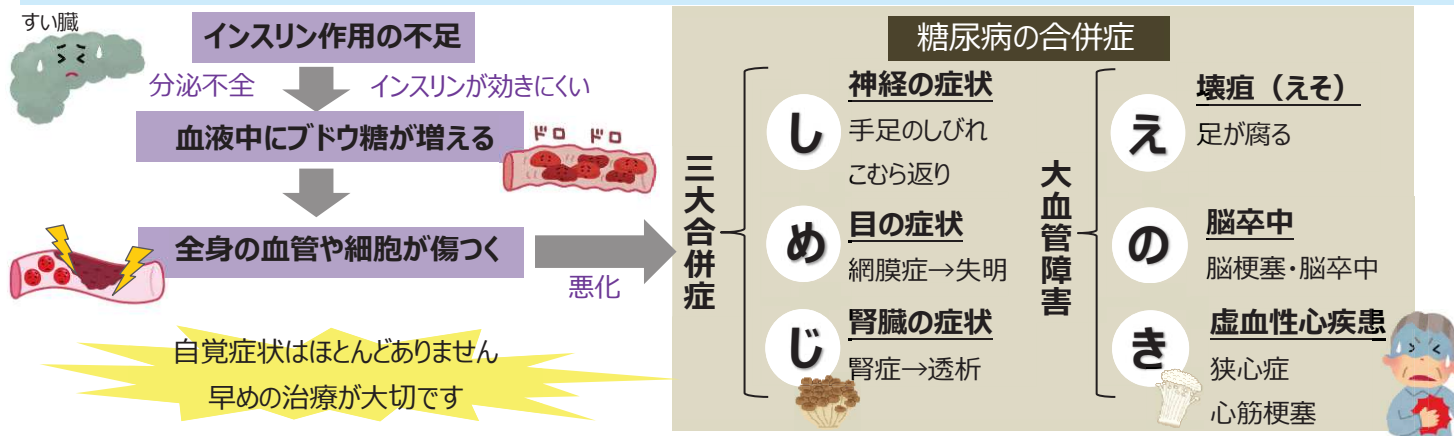


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食事で改善！高血糖対策

高血糖の自覚症状はほとんどない！気づかぬうちに合併症が進行しているかも？



【チェックしよう】その行動、血糖値が高くなる生活習慣かも？

☐ 朝食を食べない日が多い	☐ 野菜をあまり食べない、量が少ない
☐ 早食い（食事は10分程で終わる）	☐ お菓子が好きでよく食べる
☐ 満腹になるまで食べる	☐ 栄養ドリンクやジュースをよく飲む
☐ お酒をたくさん飲むまたは毎日飲む	☐ 外食が多い
☐ 夜遅くに食事をとることが多い	☐ 運動不足

チェックの数が多いほど高血糖リスクが高い！？

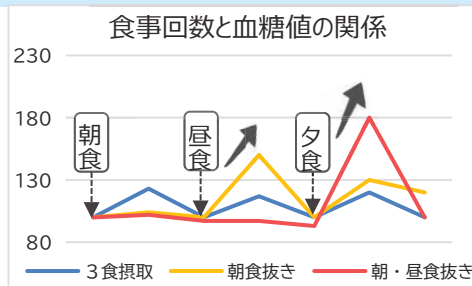


まずは「1日3食食べる」ことが食後の高血糖を防ぐ

- ▶ 1日の食事回数が3回の時と比べ、食事回数が少ないほど食後の血糖値は急上昇・急降下を起こしやすい。この状態を「血糖値スパイク」という。
- ▶ これは空腹時間が長いほど、次に食べたものの吸収率が高くなるため、血糖値が上がりがやすくなる。

欠食している人は、まず1日3食食べましょう。

そして、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。



血糖値の急激な上昇を抑えるための食事のとり方

食物繊維を積極的に摂る

食物繊維には、血糖値の急上昇を防ぐ働きがあるため、食事の初めに積極的に摂るようにしましょう。

【オススメの食品】



ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくり食べることで食べ物が緩やかに消化・吸収され、血糖コントロールも良くなる。

しっかり噛んで食べることで満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぐこともできる。



おやつは「食後のデザート」として食べる

【食べる時間】

夜に食べると消費されにくくなり、血糖値が高い状態になる。

→運動前、食後のデザートとして食べましょう♪

【オススメのおやつ】



目安は1日200kcalまで

