



6つのポイントで血糖値を良好に

食べすぎない工夫、食後の血糖値急上昇を防ぐ食べ方のポイントをおさえておきましょう。

1 糖の吸収を抑える野菜から先に食べる



2 食べ過ぎを防ぐには、腹八分目でストップ



3 甘い物、油っこい料理は控えめに



4 無意識のうちに食べすぎるながら食いはしない



5 食物繊維は血糖値の上昇を穏やかにするため、積極的にとる



6 1日3食、同じ時間に食事をする



健保のLINEを開設しました。友だち登録でもっと便利に!