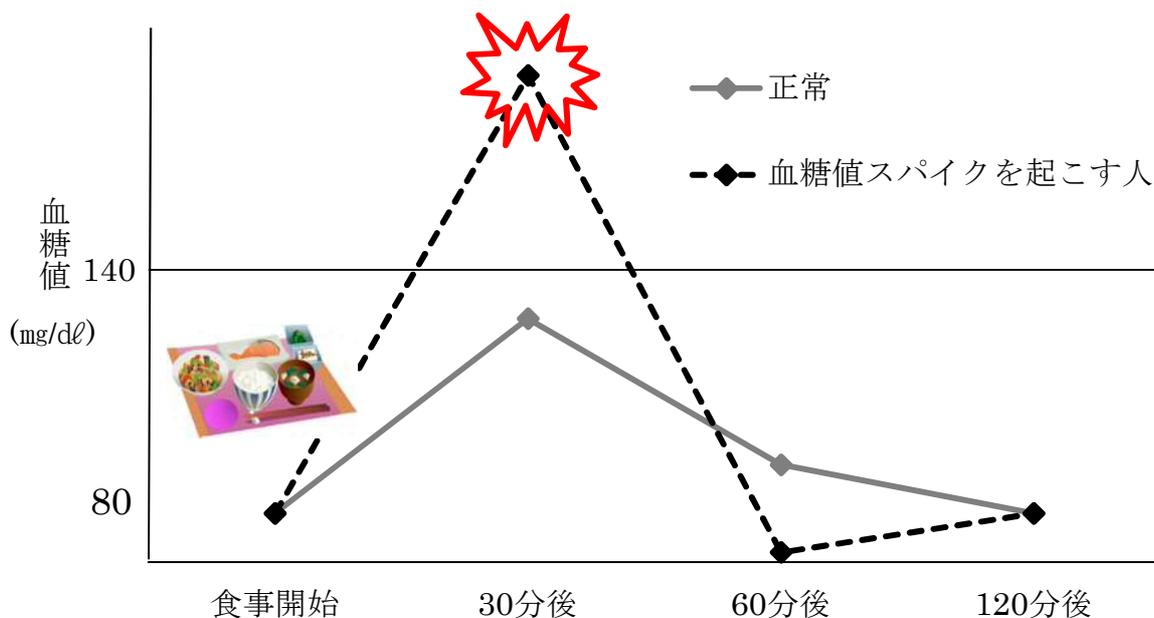


血糖値スパイクを防ぐ食べ方のコツ

※食べ方次第で食後の血糖値の上がり方が違います※



【血糖値スパイク】

食後に血糖値が急上昇し、その後すぐに急降下すること。やがて正常に戻ることが多い。通常は食後でも血糖値は 140 mg/dl を超えない。激しい血糖値の変動は糖尿病のリスクを高める。

食べ方の工夫で、血糖値の上昇を緩やかに！

ゆっくり、よく噛んで食べる

少しずつ吸収されるため、血糖値の上がり方も穏やかになります。



野菜やおかずから食べる

吸収に時間がかかるものから食べることで、血糖値の急上昇を抑えられます。

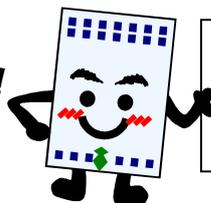


糖質の過剰摂取を控える

糖質の中でも飲み物はとくに吸収が早いため、血糖値を急上昇させます。



皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン 21 推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982