

主食に偏った食事(丼や麺類などの単品メニュー、パンなど)や食べ過ぎ&飲みすぎは、血糖値の急上昇を引き起こしやすく、また、間食や甘いものを食間に摂ることは血糖値が下がるのを妨げ、高血糖状態の要因となります。

食物繊維が豊富な野菜を食事の始めに摂ることで、血糖値の急上昇を抑え、また、コレステロールの吸収を抑制することにもつながります。



主食(炭水化物):主菜(たんぱく質):副菜(野菜)=3※:1:2

しっかりとたんぱく質が摂取できる食材を主菜に、その倍の量の野菜を副菜や汁ものでとるように心がけると、糖質に偏ることなく、バランスよく食べることができます。

主食はおかずと同量を目安に、運動量や食事量に合わせて調整することで、必要なカロリーを摂取することにつながります。

※パスタやそば・ラーメン、パンなどは、
炭水化物:たんぱく質:野菜のバランスが崩れやすいので、
メニューの選び方に注意しましょう!



からだ・心・くらし・環境に健康な1食
3・1・2 弁当箱法

食物繊維を多く含む食材

フルーツ、野菜、豆、根菜、キノコ類、海藻、寒天

👍 おすすめレシピ 👍



彩焼うどん



あさりと豚肉のチゲ

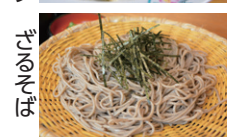


チキンとパプリカのスパイシーサンド



チキンと揚げなすのトマトカレー
(かぼちゃサラダ添え)

意識したい栄養素とそれを含む食品の例



※肉や魚、野菜が摂れて、尚且つ彩りの良いメニューを選びましょう!