

食事 バランス のとり方 2014.8月

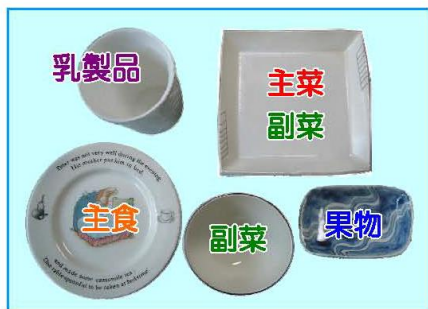
1回の食事で**主食** **主菜** **副菜** をそろえましょう
果物 **乳製品** は1～2回に分けて食事に取り入れましょう

主食…ご飯、パン、麺など、主に炭水化物を含むもの
 重要なエネルギー源となります。

主菜…魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、主にたんぱく質を含むもの
 筋肉や血液などからだをつくります。

副菜…野菜、きのこ、海藻、イモ類など、食物繊維 ビタミン類が多いもの
 ミネラルは体内では合成できない物質で、骨や歯、ホルモンを形成します。ビタミン類は糖質、たんぱく質、脂質の代謝を補います。

※大豆製品には、納豆や豆腐も含まれます



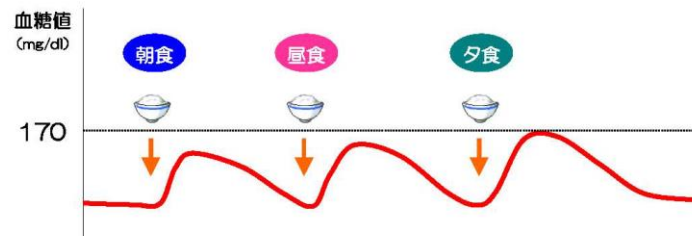
砂糖や油を多く使う料理は控えましょう

- 砂糖・・・血糖を急激に上げてしまいます
- 油・・・血糖が下がりにくくなります

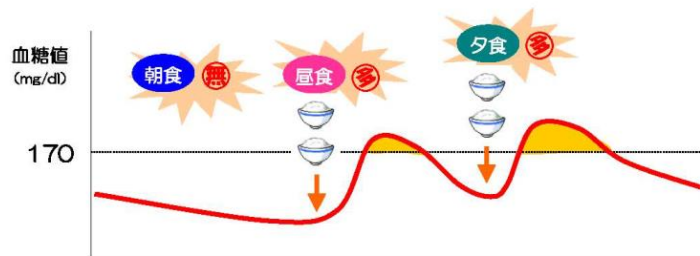
食事のリズムに気をつけましょう

食事のタイミングは血糖値の変動に大きく影響します。
 体や血糖値のリズムに合わせたタイミングを知って健全な食生活を目指しましょう。

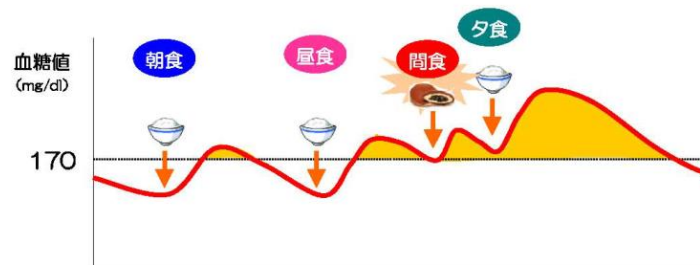
- 原則として、**食事は1日3回、決まった時間**に食べること。
 朝食を抜いてしまったり夜食が多いと、血糖値が不安定になります。
- 就寝前3時間までに**食事は済ませましょう。



一定の時間に適量の食事をすると血糖値も安定します



欠食があると、次の食事が
 が増えやすいです
 また、空腹時間が長いため、
 吸収速度が速くなり、血糖
 値も高くなりがちです



間食をすると、食後の
 血糖が下がりきらないまま、
 次の食事をすることになり、
 血糖がさらに上昇します