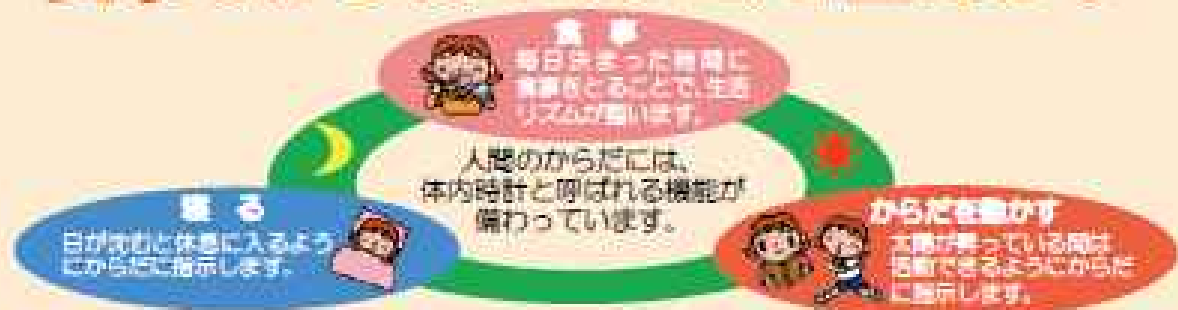


# 食事から体のリズムを整えよう

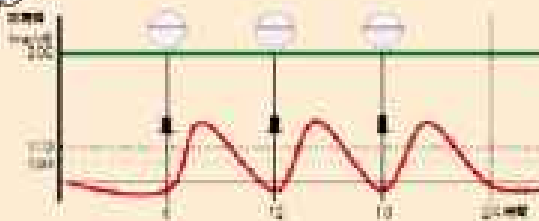


## 食事と血糖値の仕組み

※ 血糖値は血液中のブドウ糖の濃度です。ブドウ糖は体を動かすエネルギーになります。高すぎても低すぎても体には良くありません。

1日に3回、決まった時間に食事をとると・・・

血糖値は規則正しい変動を繰り返し安定します。



※ 血糖値は空腹時血糖値・食後血糖値・血糖変動幅の3つから評価されます。血糖値が高い状態が続くと、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高くなります。

1日2回しか食事をしないと・・・

欠食すると空腹の状態が長く続き、1回の食事でつい食べ過ぎてしまう。

食べ過ぎると血液中のブドウ糖が多くなり血糖値が高くなる。

このような状態が長く続くと、血糖値の変動も不規則になり、糖尿病など生活習慣病のリスクが高くなる。

## どんなものを食べればいいの？

**副菜**を毎食そろえましょう。いも類・さのこ類・海藻も忘れずに！



**主菜**は魚・肉・たまご・大豆製品の料理です。

**主食**をしっかり食べて、脳や体のエネルギーを補充しましょう。おかずだけになっていませんか？



**汁物**は、具だくさんにすると野菜がとれ、食塩も控えられます。

