

《解説》

炭水化物(糖質)は、取り過ぎると血糖値の上昇や肥満に繋がりますが、身体を動かすエネルギー源として欠かせない栄養素の一つです。不足すると逆に体調不良につながります。バランスよく取り入れるようにしましょう。

バランスの良い食事を摂りましょう！

●毎食、主菜・主食・副菜をそろえて。

主菜 (魚、肉、卵、大豆・大豆製品)

主にビタミンやミネラル、食物繊維が含まれており、身体の調子を整えるもとになる。

***目安:毎食1~2品**

副菜 (野菜、海藻、きのこ)

主に炭水化物(糖質)が含まれており、身体を動かすエネルギーのもとになる。

***目安:毎食1杯**

主食 (ごはん、パン、めん類)

汁物

主にたんぱく質と脂質が含まれており、筋肉や血液など体をつくるもとになる。

食事のメインディッシュ。

***目安:毎食1品**

野菜や海藻、きのこをたっぷり入れると第2の副菜に！

***目安:1日1杯**

血糖値の上昇を緩やかにする食べ方・「ベジファースト」で！

血糖値が気になる方は、野菜やきのこ、海藻類等から食べるようにすると、これらに含まれる食物繊維が糖質の吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

《ベジファースト》の食べ方

① 『野菜』(副菜・汁物)

サラダや和え物、煮物、野菜炒め、汁物

食物繊維が血糖値上昇を抑制

② 『タンパク質』(主菜)

魚や肉、豆腐などを使った料理

③ 『炭水化物』(主食)

食物繊維をしっかり食べるために

・野菜料理を1日5品以上食べる



・きのこ類(しめじやしいたけ)、海藻類(わかめやひじきなど)を食事に取り入れる。



・納豆、おからなどの大豆製品も食物繊維が豊富。



・果物を1日1回食べる



