

からだを変える食事のポイント

体重 を減らすには

食事の量を減らす



血圧 を下げるには

もちろん減塩



血糖値 を下げるには

セニイを増やす



中性脂肪 を下げるには

実は 減糖も



コレステロールを下げるには

あぶらを変える



血糖値を下げるには センイを増やす

- 野菜 
- きのこ 
- 海藻 
- 白米→玄米・雑穀米
- 食事リズムを整える



朝・昼しっかり 夜軽く

／ 毎食できる ／

血糖値を上げにくくする方法

野菜、きのこ、
海藻類を増やす

食物繊維 ↑



簡単：ミニトマト・きゅうり・レタス
手軽：味噌汁に冷凍ほうれん草をプラス
安い：もやし・きのこ類

ごはんを玄米や
雑穀米に変える

食物繊維 ↑



★噛む時間が増え、早食いも予防
★カレーや丼にも 食物繊維をアップ

／ 毎日できる ／

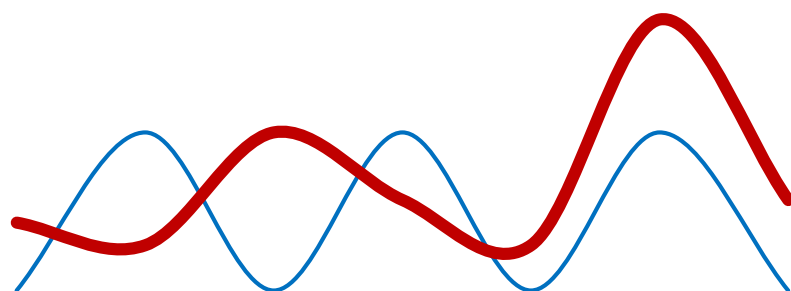
血糖値を下げる方法

夕食は軽め

夜の血糖値↓

1日の血糖値（イメージ）

朝なし・夜ドカ食いは 血糖値急上昇



規則正しい3食は 血管を守る

寝るだけの夜より朝、
しっかり食べて元気にお仕事

食後の運動

食後の血糖値↓

運動するなら
食事の後に

