

今日何食べた？

安さ・早さ・ボリュームで選んでいませんか？

おにぎり
+
パン

うどん
+
小丼ぶり

おにぎり
+
カップ麺



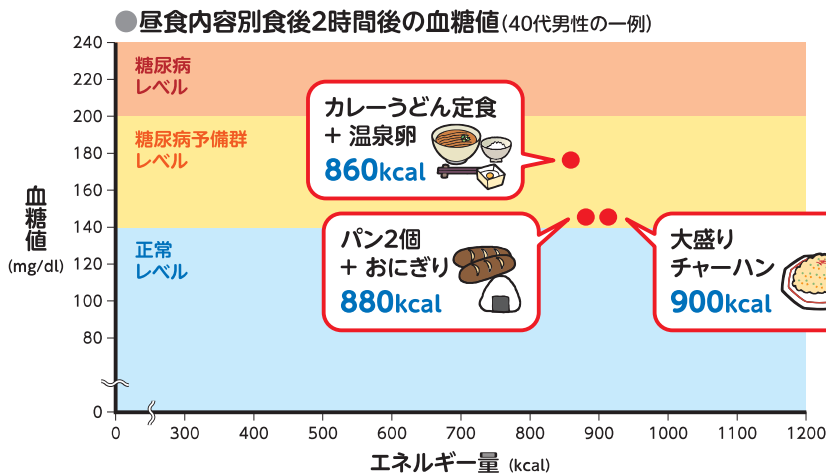
ラーメン
+
半チャーハン

大盛り
チャーハン

etc...

こうした食事をしていると、

食後の血糖値の上昇が恐ろしいことに



食後
血糖値が高くなり、
糖尿病になるかも!

糖尿病に
ならないためには
どうしたらいいの？



- 1 炭水化物に偏らない(ごはんなら茶碗1杯分)
- 2 野菜のおかずは1食あたり1品以上取ろう!
- 3 アメやチョコ、清涼飲料水にも注意!



1食あたりの
エネルギー量の目安は
600~750kcal



バランスよく食べたら
食後血糖値は
正常になりました!

