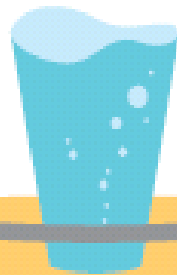


# 食事バランスガイド

運動



水・お茶

こま

**主食**(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**副菜**(野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

**主菜**(肉、魚、卵、  
大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**牛乳・乳製品**

牛乳だったら1本程度

**果物**

みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

菓子・嗜好飲料 楽しく適量に

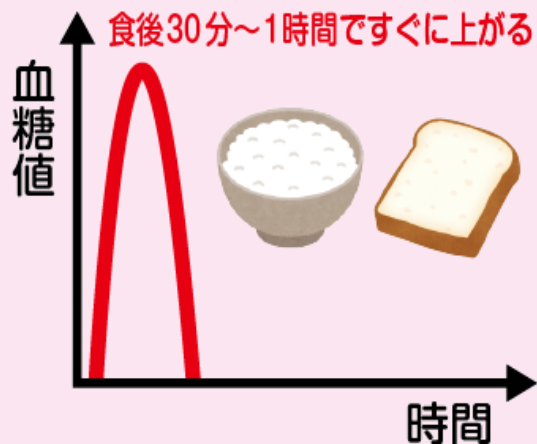
ひも

# 血糖値を上げる食べ物は？

栄養素と血糖値の上がり方 3つのグループをバランスよく食べよう

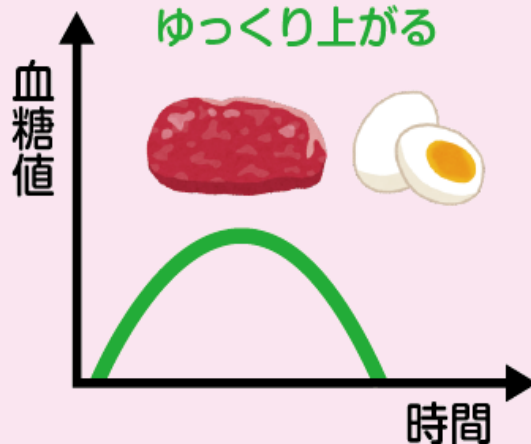
## 炭水化物(糖質)

食後30分~1時間ですぐに上がる



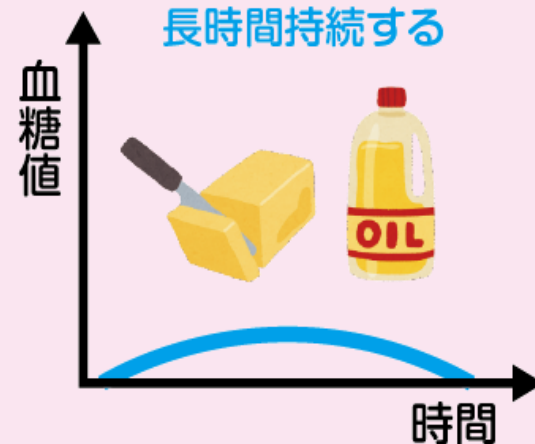
## たんぱく質

ゆっくり上がる



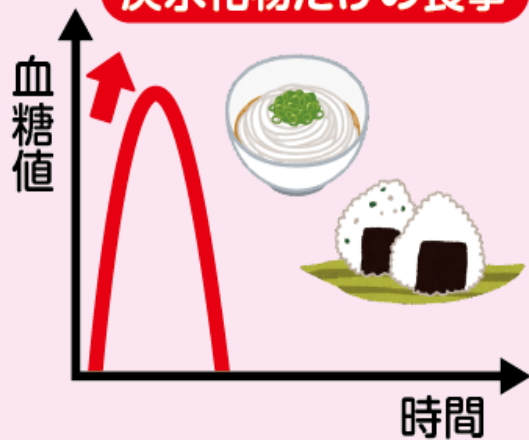
## 脂質

長時間持続する



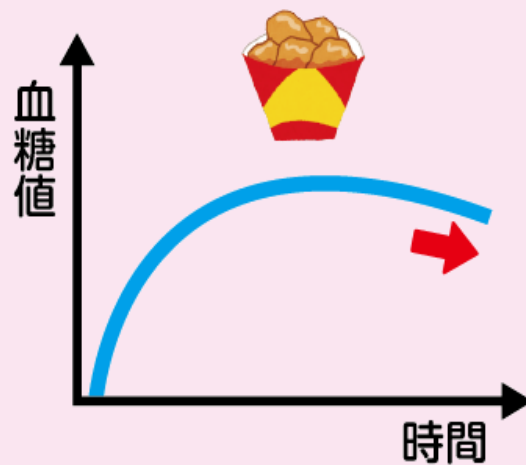
## 避けたい食事例

### 炭水化物だけの食事



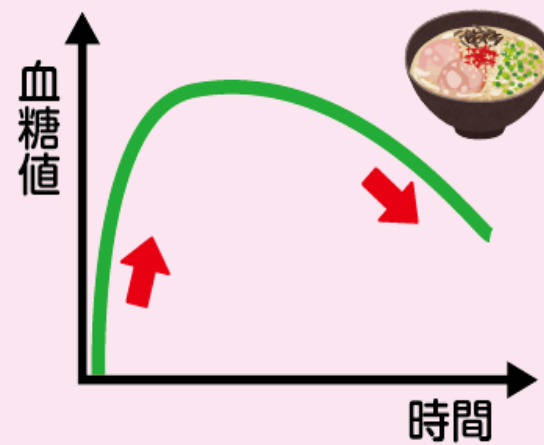
短時間で高血糖になりやすい

### 脂質の多い食事



血糖値が下がりにくい

### 脂質と炭水化物の多い食事

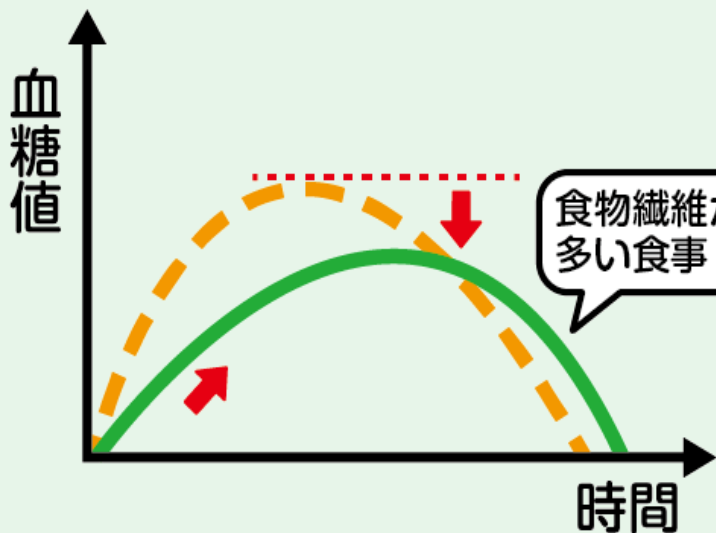


短時間で高血糖になり  
長時間下がりにくい

# 「食物繊維」で血糖値をコントロール

食物繊維を摂ることで、血糖値の上昇がゆるやかになります

しっかり噛んで、  
ゆっくり食べよう



目安：毎食 100g



生野菜

両手に1杯分



温野菜

片手に1杯分

## 野菜を摂るコツ



サラダセット・定食



野菜がのったものを選ぶ



菓子パンより  
野菜サンドイッチ

# 間食との付き合い方

間食は基本的には控えましょう



## どうしても食べたい時は工夫を

- ◆量を減らす
- ◆低カロリー・低糖質
- ◆食べたら運動する など



## 食事は寝る 2 時間前までに

食べてすぐに寝ると

- ◆朝まで高血糖
- ◆体脂肪が付きやすい

