

食事の摂り方と血糖値の関係

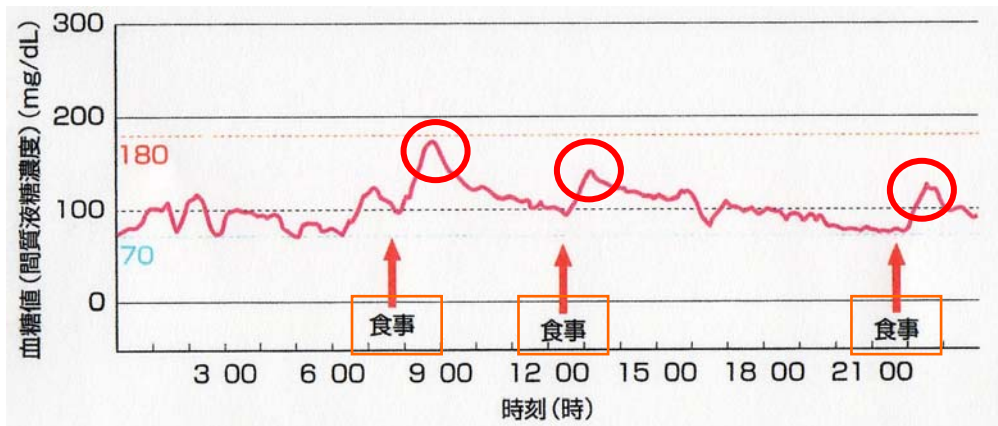


食事の摂り方により、食後の血糖値が変動します。

同じメニューで、炭水化物から先に食べて、野菜を後に食べ、早食いで、良く噛んで食べない場合と、野菜から先に食べ、1口30回良く噛んで、ゆっくり食べた場合の食後の血糖値の変動を見たグラフです。

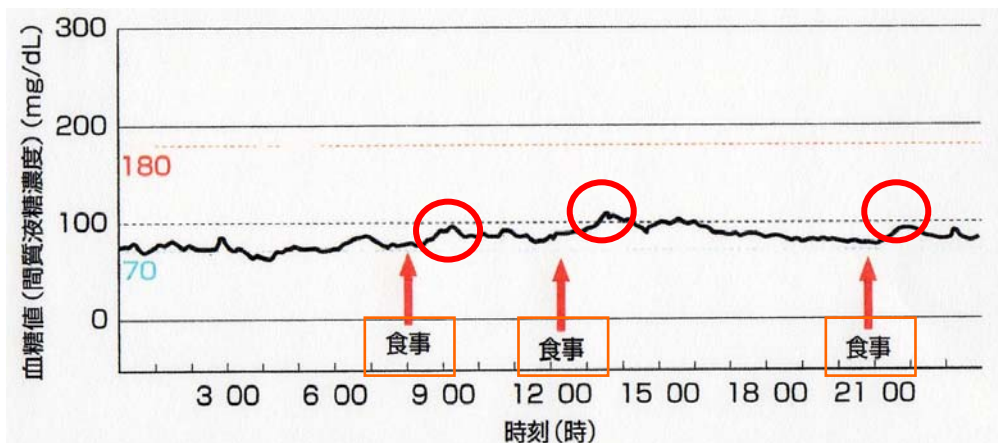
1. 早食いで炭水化物から先に食べた場合のグラフです。

食後1時間の血糖値が上昇していることがわかります。



2. 野菜から先に食べ、ゆっくりと良く噛んで食べた場合のグラフです。

食後1時間の血糖値の変動が少ないことが解ります。



ゆっくりと良く噛んで食べることで、脳に食べているシグナルが伝わります。

また、野菜を先に食べると、満腹感が得られ、ご飯量を抑えることができます。

その結果、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

**野菜を先に食べ、1口30回、良く噛んで、
ゆっくりと食べるようにしましょう。**