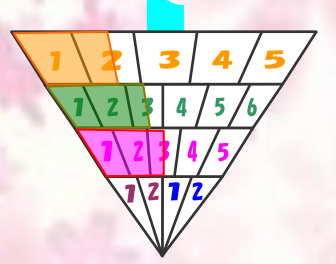


おすすめ料理



4月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	625kcal	食物繊維	9.9g
たんぱく質	26.8g	食塩相当量	2.6g
脂質	20.4g	野菜総量	142g
炭水化物	90g		

メイン料理の「豆腐のメンチカツ」の具は、菜の花や竹の子など旬の野菜をたっぷり使用しています。また、春らしい色合いのソースを添えました。野菜や豆類、海藻類などの食物繊維の多い食品を組み合わせることで、食後の血糖値の上昇を緩やかにする工夫をしています。

高血糖に気をつけよう

高血糖とは、血糖値が高いまま下がらない状態が続くことをいいます。血糖値は、血液中に含まれるブドウ糖の濃度です。血糖値は、健康な人でも食前と食後で変化しますが、高血糖の状態が続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病、心筋梗塞などの病気を発症する危険が高まります。

～高血糖の予防は～

- 過食・肥満・運動不足に気をつける -

食事

血糖値が上がりにくい食べ方

- **食材の組み合わせを工夫**
玄米や雑穀などの未精製の穀類や野菜、きのこ類など**食物繊維が多い食品**を組み合わせる。
白米→玄米・雑穀入り、パン→ライ麦パンなど
- **食べる順番は、副菜→主菜→主食**
野菜から先に食べる「ベジファースト」
血糖値の上昇がゆるやかになる。
- **一口30回以上「噛む」を目標に**
良く噛むことで食べ過ぎ防止！

運動

有酸素運動や日常生活活動を増やす

- **続けやすい運動、活動例**



高血糖を予防するには、生活習慣の見直しを！

