

血糖値をチェックして 食事を見直そう!

血糖値

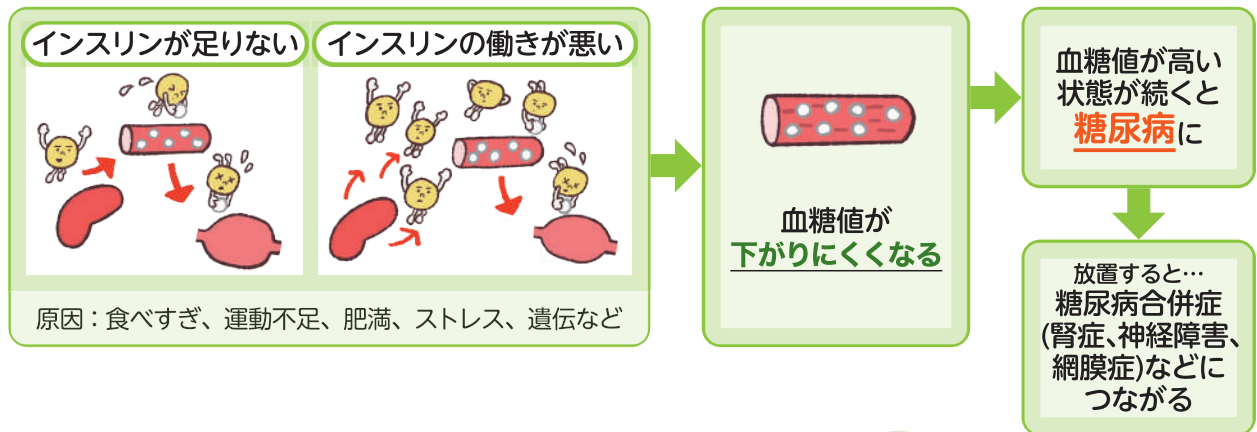
血液中の糖を『血糖』、その量のことを『血糖値』と呼びます。



健康な体の中



⚠️ インスリンがうまく働かなくなると



💡 血糖値を上げにくい食事のポイント

バランスの良い食事を心がけましょう。

欠食や食べすぎは
血糖値が乱れる原因に!



参考：『糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版』日本糖尿病学会編(文光堂)
『完全図解 糖尿病のすべて』片山隆司・貴堂明世監修(主婦の友社)
『だれでも無理なく続けられる糖尿病の満足ごはん』綿田裕孝・高橋徳江著(女子栄養大学出版部)