



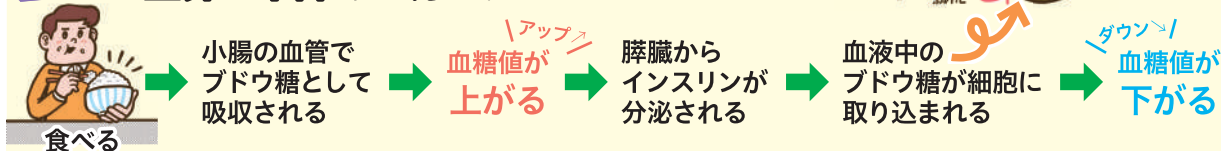
毎号変わるお役立ちコラム

低糖質食品・低GI食品のメリットとは？

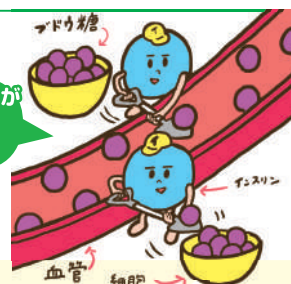
血糖値 について

血糖とは血液中のブドウ糖のことを指し、血糖の量を測定した時の値を「血糖値」と呼びます。

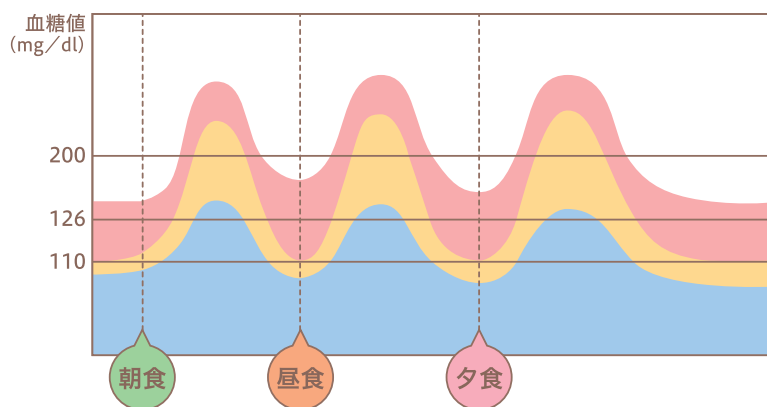
血糖値 上昇・下降のメカニズム



インスリンが頑張って働きます！



健康な人は通常血糖値が一定に保たれていますが、食事の摂り過ぎや運動不足によってインスリンの分泌量が減ったり働きが悪くなると、血糖値が下がりにくくなり、高血糖状態が続く「糖尿病」になります。



糖尿病の食事療法は血糖値を上昇させないことが重要になります。

糖尿病の人

糖尿病発症早期の人

正常な人

糖質 について

糖質は血糖値を上昇させるため、摂取する量や食品の選び方が重要になります。ごはんやパンなどの主食や甘い菓子などに多く含まれます。



糖質量を少なくした「**低糖質食品**」や血糖値が上がりにくい「**低GI*食品**」を使用すると急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

※GI値：食後の血糖値の上昇度を示す指標

●当カタログ掲載商品のご紹介●

低糖質食品

【低糖質食パン・ロールパン】

【糖質オフスイートチョコレート】



低GI食品

【低GI へるしごはん】

【おいしく健康応援チョコレート】



要注意！

過度な糖質制限は体に負担をかけるので禁物。

また、糖質だけを制限し、たんぱく質や脂質を摂り過ぎるとエネルギー過剰となり、

これも糖尿病を悪化させます。1日3回、毎日規則正しい時間に栄養バランスに偏りのない食事を摂ることが一番重要です。

●参考：『食後の血糖をコントロール～GIを上手く使おう！～』林進監修(サラヤ㈱)