

血糖値

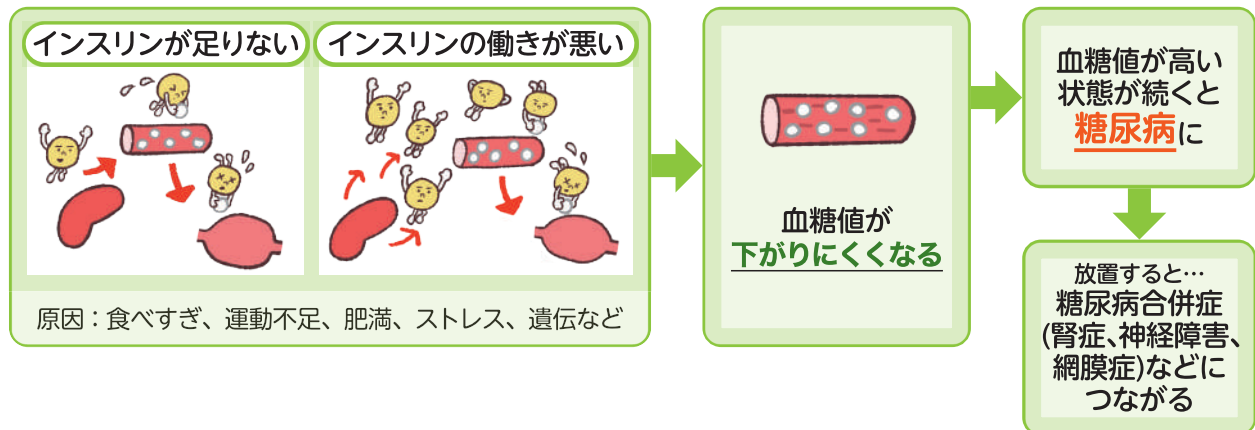
血液中の糖を『血糖』、その量のことを『血糖値』と呼びます。



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!

