

夏バテの一因となる

冷たい食べ物との付き合い方

暑さに負けず、血糖値をうまくコントロールして元気に過ごせるよう夏の食品との付き合い方を考えてみましょう！

冷たいめん類

- ・めんにも塩が入っており、ソースやつゆにも塩が入っています
- ・自分にとっての適量の目安が分かりにくく、つい食べ過ぎてしまう
- ・単品では糖質ばかりになり、血糖値があがりやすい

バランスをよくするために、たんぱく質や野菜などと組み合わせて食べるように心がけましょう



特に豚肉はビタミンB1が豊富
B1が不足すると疲れやだるさを感じやすくなる

ねばねば食材が消化を助ける



モロヘイヤ

オクラ



氷菓

- ・冷たいものは甘さを感じにくく、糖分の多さを意識しにくい
- ・かき氷やシャーベットはアイスより低カロリーであるがだからといって糖分が少ないわけではない
- ・糖分が多ければ、それだけ血糖値は上がる



甘い飲み物

- ・気づかないうちに糖分を多くとり、血糖値が急激に上昇する原因にもなる
- ・量を気にせずごくごく飲んでしまう、冷たくて甘い飲み物には想像以上の糖分が入っている

基本は水かお茶ですが、フレーバーウォーターならおしゃれな飲み物が簡単にできます。
水に加えて一晩冷蔵庫に置けば完成！！

- 作りやすい分量●
- オレンジやレモンの輪切り 2~3切れ
- 水 1L

お好みで
ミントやハーブを加えてもOK

