

簡単めん料理で血糖値上昇対策！！

だんだん暑くなってきましたね！！
暑くなると冷たいめん料理を食べる機会が多いのではないのでしょうか？
でも、めん単品だと血糖値が急上昇し、さらに栄養不足から夏バテの原因に……。そこで、夏号では簡単なめん料理でも血糖値の急上昇と夏バテを予防する食事をご紹介します。

タンパク質

身体を作るのに重要

肉、魚、卵、大豆製品、
乳製品

野菜・キノコ類

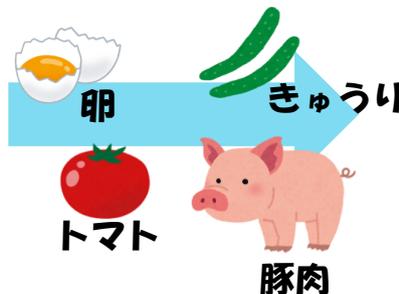
血糖値の上昇を
緩やかにする

オクラ、山芋、キャベツ、
茄子、しいたけ、
しめじ

ビタミンB群

糖の代謝を手助けする

豚肉、納豆、レバー、枝豆
にんにく、うなぎ、玄米



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター