

🍁 食欲の秋 🍁

果物の食べ過ぎに注意！！



果物は食物繊維が豊富なため、
饅頭、団子など他の甘い物より、緩やかに血糖値が上昇します。

しかし！！食べ過ぎれば、

急激な血糖値の上昇や中性脂肪・体重の増加を招くことも…。

1日の目安量を守り、旬の果物を楽しんではいかがでしょうか？

1日の目安量

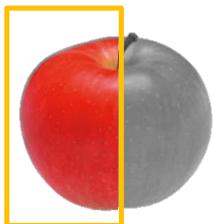
※どれか1種類選んで食べましょう



柿:中サイズ1個



栗:中サイズ4個



りんご:1/2個



巨峰(マスカット):10粒

1日の目安量を

2回に分けて食べると、

血糖値が上がりにくいです！

(例:まず、朝食と一緒に食べ、
残りは昼食と一緒に食べるなど)

