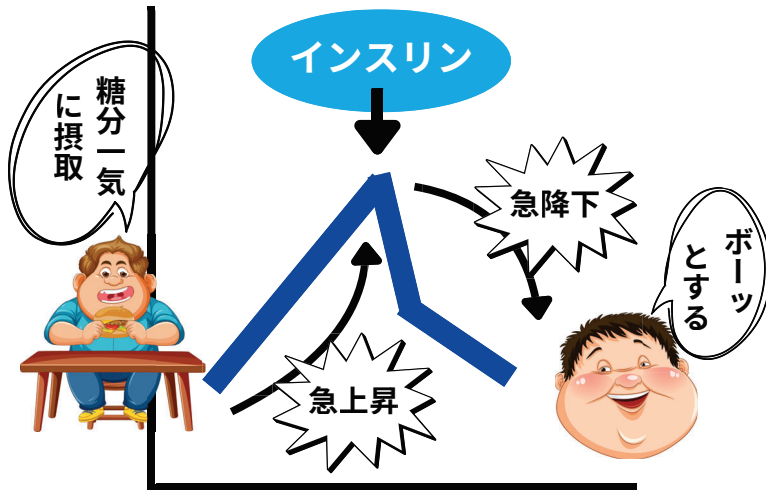


# 急激な血糖上昇かも



## ✓ 血糖値スパイク???

全力で仕事ができるよう、朝食や昼食をきちんと食べた。。。だけど眠気がやってくる方は急激な血糖上昇が心配です。糖分は人間の活動において大変重要ですが急に上がりすぎるとインスリンというホルモンによりその後急激に下がってしまいます。

!!! 鉄則

血糖値は“緩やかに上げ、緩やかに下げるようにする”を心がける。

## 🔍 血糖値上昇しやすい食事

## ✓ 食べ順はベジファーストで！

野菜（レタスなどの葉物野菜は糖分が多くない）から食べ始め、次に魚や肉などのおかずを食べ、それから白米を食べる。

この順番にすると全く同じ食事でも血糖値の上昇が緩やかになります。つまり食べ順を知らないと知らないうちに損してしまいます。

是非、ベジファーストをお願いします。

### 編集後記

食事のきれいな食べ方『三角食べ』（野菜→おかず→白米→野菜・・・）とは違いマナーとして良くない『ばっかり食べ』（野菜を全部食べてしまい、その後肉ばかり、最後に白米）です。マナーとして良くありませんが、皆様の健康状況は食べ方でも十分変わります。ベジファーストをお勧めします。

野菜（食物繊維）



肉や魚（タンパク質）



米（炭水化物）



※もしも糖質の高いものしか食べ物がなければ“よく噛んで食べる”ことをお勧めします。時間をかけたたくさん噛むことで血糖値の急激な上昇を抑えることが十分可能です。