



## 健診で血糖値が高めと言われたけど…

- 食べたいものを我慢するのは嫌
- これまで色々な方法を試したけど続かなかった…
- カロリーを計算したり、栄養バランスのとれた食事を考えるのは面倒…

そんなあなたに  
おすすめの方法が  
あります!

## それは、食べる順番を変えるだけの簡単な方法です

同じ食事でも、野菜から食べることで生活習慣病の予防になります。食物繊維を多く含む「野菜」、「きのこ」や「海藻類」を先に食べることで、血糖値の急上昇を抑えます。

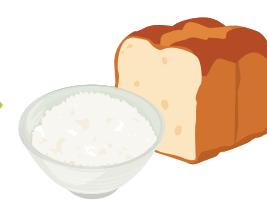
食べる  
順番



野菜



肉・魚



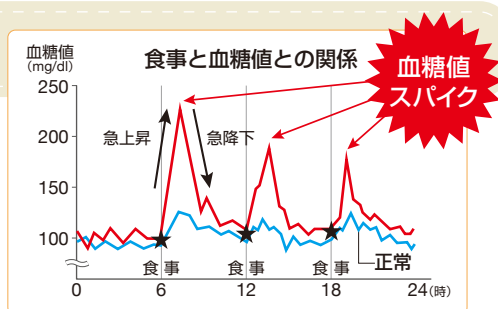
ごはん・パン



- 腎機能が低下しカリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください。
- ご高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配がある方は、野菜から食べることが適さない場合があります。

## Q. 血糖値が急激に上昇すると、なぜ悪いの?

A. 血糖値の急上昇は、血管の壁を傷つけ、動脈硬化を引きこし、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まります。また、血中の余った糖が脂肪としてため込まれ、肥満の原因にもなります。



## Q. 始めに食べる野菜は、「生野菜」と「加熱した野菜」どちらがいいの?

A. どちらでもOKです。野菜たっぷりのスープや具だくさんのみそ汁でもOKです。ただし、いも類、かぼちゃ、とうもろこしは糖質が多いので、始めに食べる野菜には向いていません。



## Q. 食べる順番以外で血糖値の急上昇を防ぐにはどうしたらいいの?

A. 「朝食を抜いて昼ガッツリ食べる方」、「清涼飲料(炭酸飲料、ジュース)をよく飲む方」は、血糖値が急上昇します。朝食を抜かず規則正しく1日3食食べ、清涼飲料は控えましょう。