

夏

8月号

栄養だより vol.31

©岡田内科クリニック
栄養指導室

(2018年 8月)

テーマ:糖質量を揃えて血糖値を安定させよう

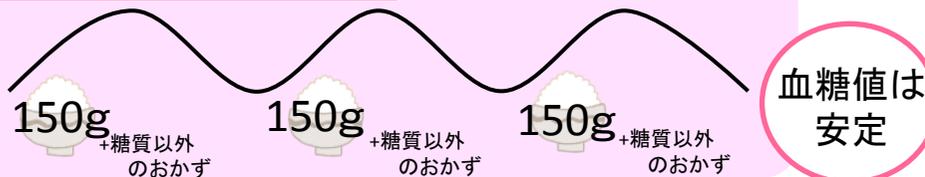


血糖値を安定させる食べ方とは？

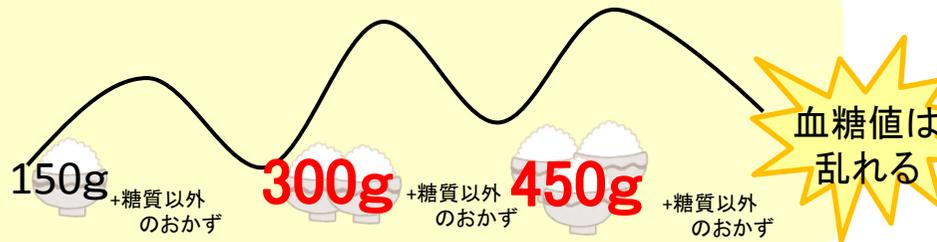
血糖値を上げる「炭水化物(糖質)」の量を
毎食揃えることが、血糖値を安定させるコツです



毎食同じ量のご飯だと...



ご飯の量がバラバラだったり、量が多いと...

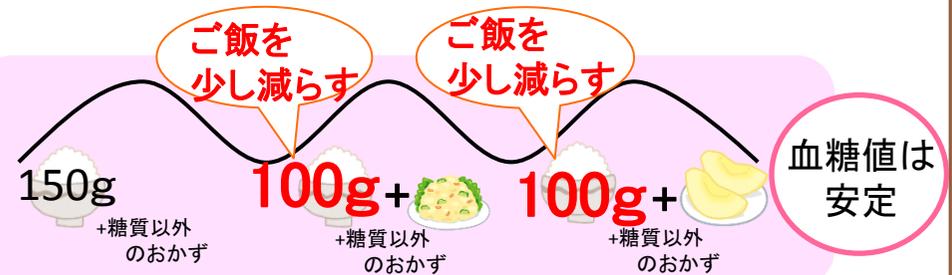


ご飯+「おかずに芋」or「デザートに果物」があると...



「おかずに芋」や「デザートに果物」

食べたい時は、どうしたらいい？



パン・麺の時はどうやって食べるの？

ご飯⇔パン⇔麺 の入れ替え方

※この表は、目安量です。
詳しくは管理栄養士にお尋ねください。

必要エネルギー量	1800kcal (参考)背の高い標準体型の男性	1600kcal (参考)減量必要な男性	1200kcal (参考)小柄な女性
	ご飯200g	ご飯150g	ご飯100g
	食パン2枚	食パン1.5枚	食パン1枚
	うどん1½玉 パスタ乾麺80g	うどん1玉 パスタ乾麺60g	うどん¾玉 パスタ乾麺40g

◎必要エネルギー量が知りたい方、栄養だよりについての疑問は当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

