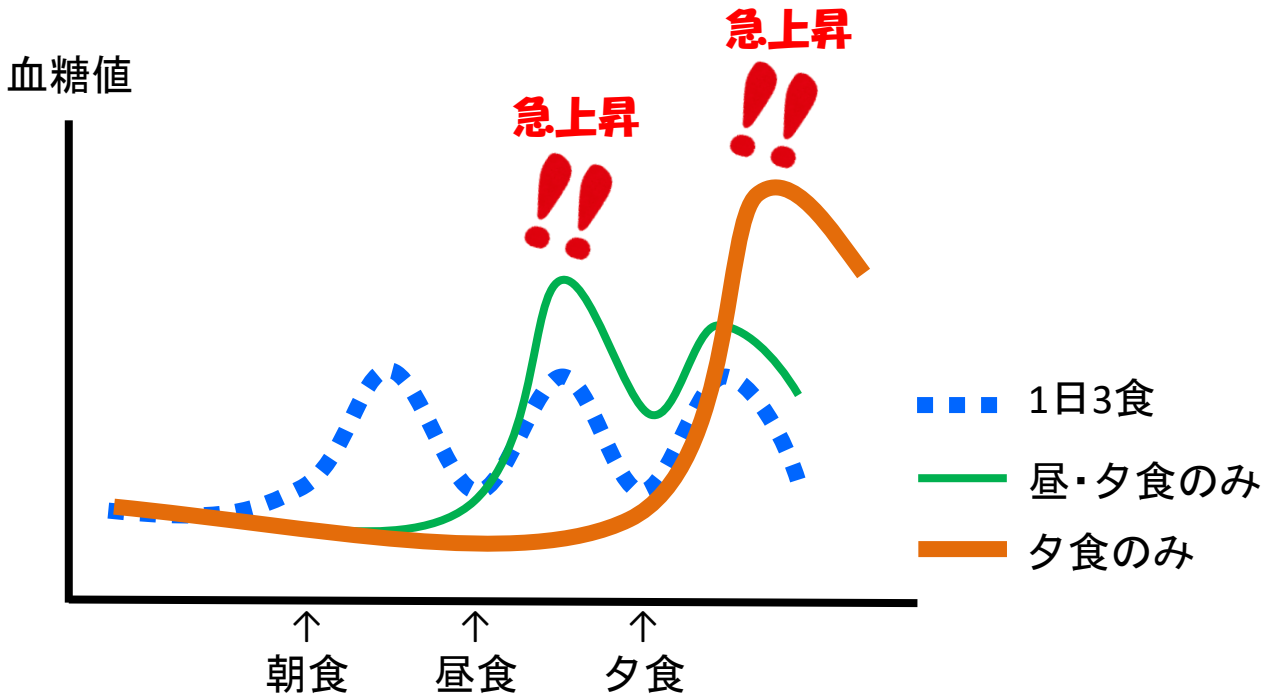


1日3食、食べていますか？

食事回数による血糖変化の違い



グラフのように、
食事を抜くことは食後血糖値の急上昇を招き、
習慣化すると血糖コントロールの悪化につながります。

良好な血糖コントロールを目指す食事

1. 朝食・昼食・夕食の3食をきちんと食べる
2. 主食(ご飯・パン・麺)、
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、
副菜(野菜)を合わせて食べる
3. 間食を控え、水分補給は水かお茶で摂る

