

食後血糖値

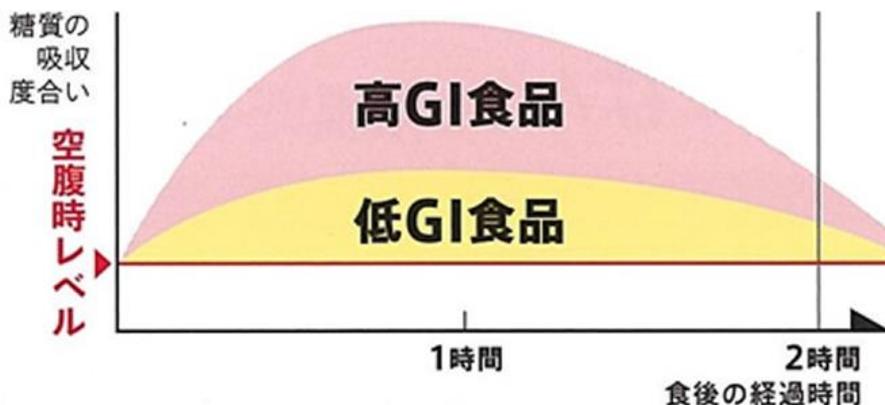
血糖値の正常値は (食後 2 時間) 140 mg/dl 未満、(空腹時) 70-110 mg/dl



食後血糖値が高いと、様々なリスクがあります。

食べるもので食後高血糖を防ぐには

低GI食品を選ぶ！



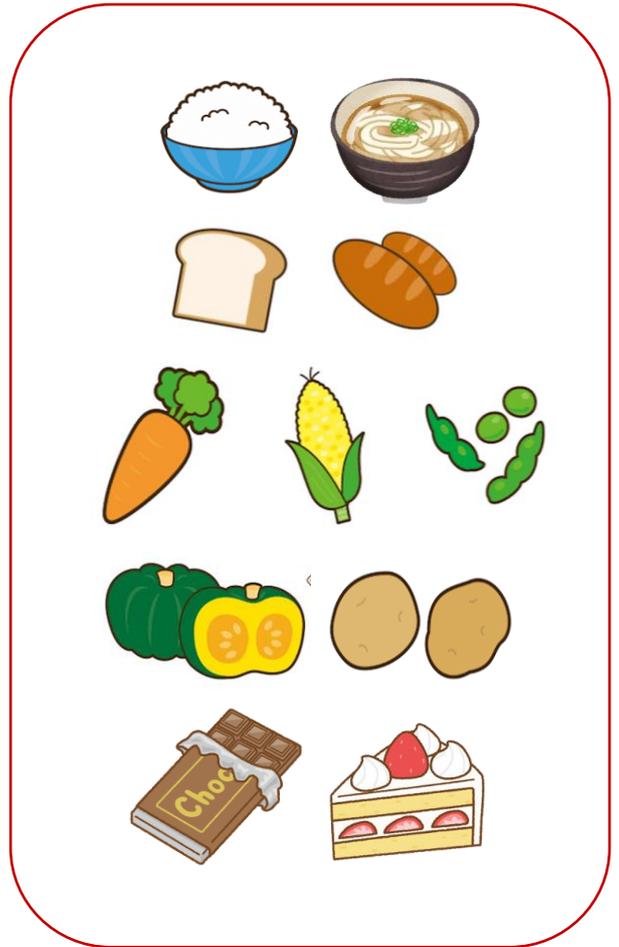
GI 値

食品に含まれる糖質の吸収度合いを示すもの。

低GI食品



高GI食品

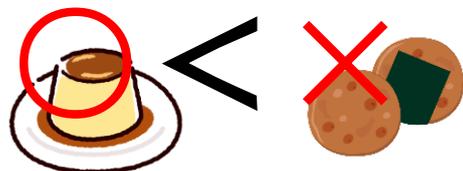


どちらを食べるか迷ったときは・・・

主食



間食 (高GI≠甘い)



GI値が低いからといって 食べすぎには注意しましょう♪

※糖質制限は食品中の糖質量、GI値は血糖値の上昇に注目した考え方です。