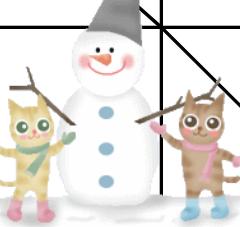
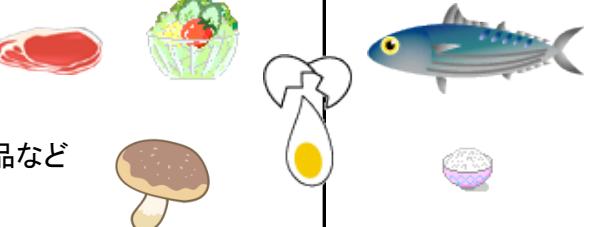


今週の献立表

【令和5年1月23日～令和5年1月29日】

	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)	
朝食	食事の前に手を洗いましょう！							
昼食								
夕食								
	1月25日 ホットケーキの日							
		<p><u>基本その2 血糖値を急激に上げない「食べる順番」を覚える</u></p> <p>炭水化物以外のものを先に食べると、血糖値があがりにくくなるので、下記の順番を意識しましょう！</p> <p><食べる順番></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>食物繊維</u>が多い野菜、きのこ、海藻など ↓ 2. <u>たんぱく質</u>が多い肉や魚、卵、大豆・大豆製品など ↓ 3. <u>炭水化物</u>が多い、ごはん、パン、めん類など 						
<p>◆◆◆ 血糖値と食事の関係(血糖コントロールの基本のき) ◆◆◆</p>								
	<p><u>基本その1 血糖値が上がりやすい食べ物は、炭水化物(糖質)を多く含む食品です。</u></p> <p>血糖値を急激に上げる食品=炭水化物が多い食品…清涼飲料水、甘いお菓子、甘い菓子パン、精白米、麺類、果物など</p> <p>炭水化物が多くても血糖値をゆるやかに上げる食品…雑穀米、十割そば、かぼちゃ、いも類、とうもろこし、栗、大豆以外の豆類など</p> <p>血糖値の上昇をゆるやかにする食品=食物繊維が多い食品…野菜、きのこ、海藻など</p> <p>たんぱく質、脂質が多い食品…肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など</p>							

基本その1 血糖値が上がりやすい食べ物は、炭水化物(糖質)を多く含む食品です。

血糖値を急激に上げる食品=炭水化物が多い食品…清涼飲料水、甘いお菓子、甘い菓子パン、精白米、麺類、果物など

炭水化物が多くても血糖値をゆるやかに上げる食品…雑穀米、十割そば、かぼちゃ、いも類、とうもろこし、栗、大豆以外の豆類など

血糖値の上昇をゆるやかにする食品=食物繊維が多い食品…野菜、きのこ、海藻など

たんぱく質、脂質が多い食品…肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など