

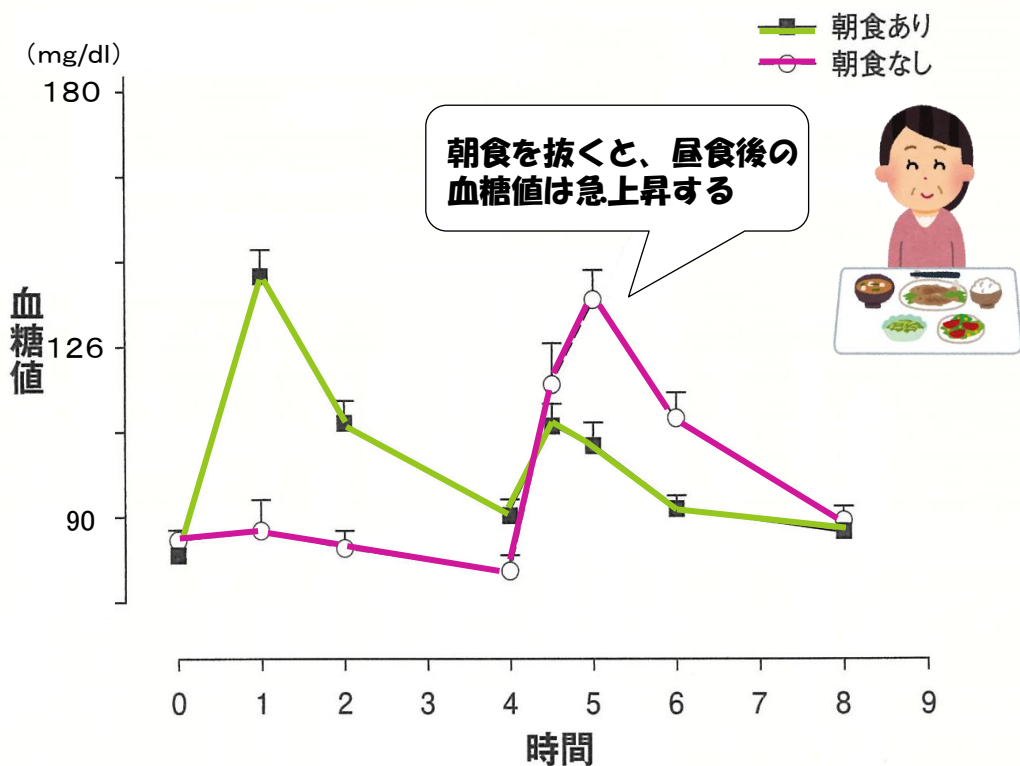


テーマ: 1日3食 朝昼夕の食事を摂ろう



## 朝ご飯食べていますか？

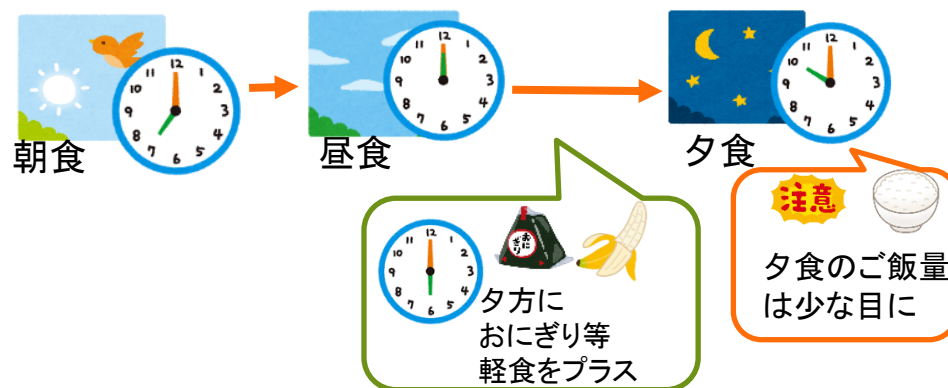
朝食を食べないと、昼食後の血糖値の上がり方が高くなります。その影響は、夕食後まで残り丸1日血糖値が乱れます。



A. Jovanovic and others. Clinical Science (2009) 117, 119-127から引用し、一部改変  
朝食をとった日ととらなかった日における血糖値の変化

## 食事間隔が長いと、食後血糖値が悪化

仕事の都合などで、夕食が遅くなる人は、夕方頃に軽食を摂ると夕食後の血糖値を緩やかに出来ます。



## 朝食べる時間が無い人におすすめ



簡単なものからでいいので、手軽に食べられるものを準備しよう

◎お食事についての  
疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、  
当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

