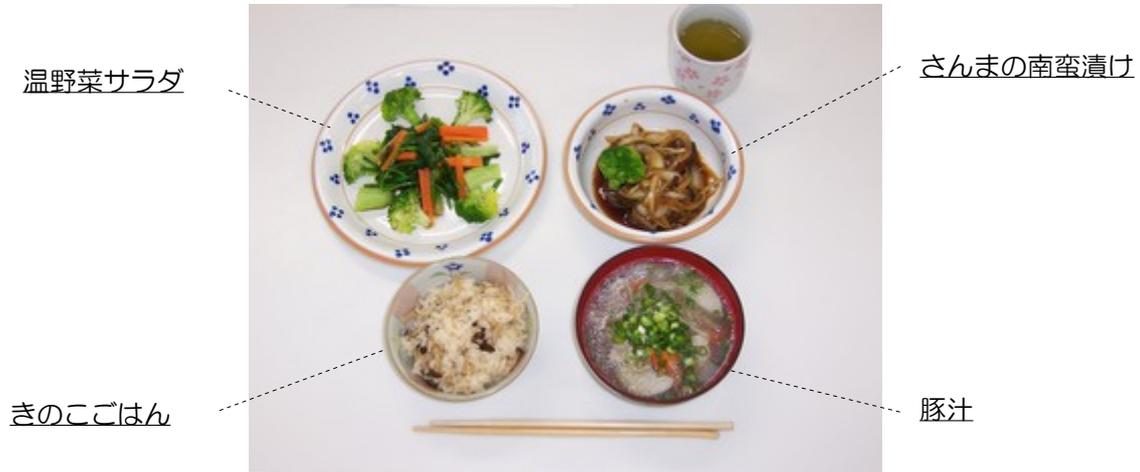


平成 18年 10月 31日

## 血糖値を上げにくくする食事

### 今日のメニュー



### ポイント

GI値の低い食材を使って、血糖値を上げにくくするような食品選びを学びました。にんじんはGI値が高いのですが、食物繊維を豊富に含む食品を一緒にとることで血糖値の上がりを押さえる工夫をしました。食べる量が減ることでの空腹対策として、ご飯にきのこを入れるなど満足感を持たせました。

\*GI値…炭水化物が体内で糖になって血液に入る速さを示したもの。

### 感想

- 食品によって血糖値の上がり方が違うなんて思いもよりませんでした。食品の組み合わせは大切なんですね。  
(50歳代女性)
- 簡単にたくさん食物繊維が摂れる料理で勉強になりました。  
(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)