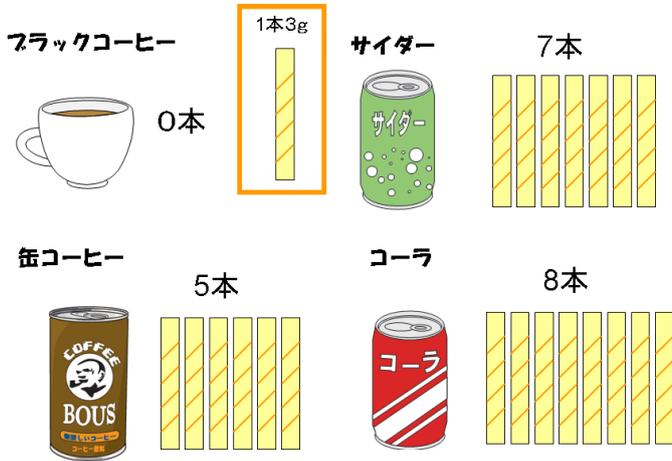


## 飲物に含まれる砂糖の量

清涼飲料水などにはたくさんの砂糖が含まれています。0キロカロリーの飲料を使えば、血糖の上昇を押さえられます。



## 砂糖、ハチミツ、みりんは禁止

砂糖や、ハチミツ、みりんなどは血糖を急激に上げてしまうので、代替甘味料を使いましょう。



## 甘いものは、果物に替える

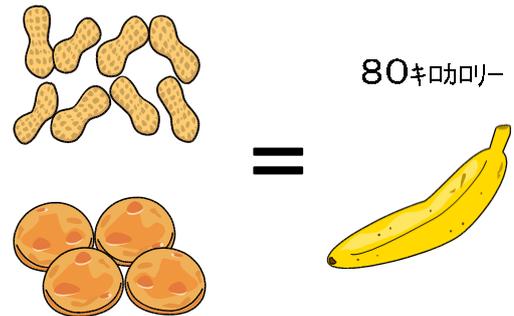
毎日とらず、「菓子は月2回」など、お楽しみ程度に楽しんでみて下さい。

果物に替えたり、0キロカロリーのゼリーを利用することで、血糖値を良好に保てます。



## 甘くなくても、カロリー高め

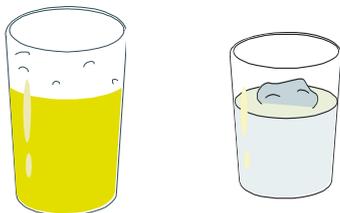
間食でついつい手が手出てしまいそうな、あられ・せんべい・ピーナッツなどの乾き物ですが、甘くなくても、手のひらに軽く乗る量で、カロリーはバナナ1本と同じ80キロカロリーになります。



## お酒は、ほどほどに

アルコールで食事療法を乱してしまう方が少なくありません。

主治医の判断で血糖のコントロールが良好な方なら、ビールは中ビン1本、日本酒1合、焼酎1/2合などを食事と一緒に楽しんでみて下さい。



## よく噛んで食べる

早食いは、満腹になる前に、たくさん食べて余分なカロリーを取り過ぎてしまう結果に。よく噛んで食べるようにしましょう。

