

たまご通信 その55

朝ごはんで 糖尿病対策

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

健康診断はお済みですか？

血糖値はどうだったでしょうか？ 糖尿病は予備軍も含めると2000万人と言われている...

朝ごはんを食べよう

最も大切なのは合併症を招く「血糖値の乱高下」を防ぐこと。食事を摂れば血糖値は上昇し、空腹になるにしたがって低下していき...

どんどん下がりが、次の食事をつい食べ過ぎてしまい血糖値の急上昇を招くのです。

必要なエネルギー量は各人で違いますが、食べてはいけない物はありません。糖質は不足しないように、タンパク質はしっかりと、野菜はたっぷり摂ります。

適量をバランスよく

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。一品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

キャベツ半分(500g)を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く...

「酢キャベツ」を常備



増資のご案内 城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。

みんなで楽しく歌いませんか？ うたカフェ 日時：偶数月の第3月曜日 13時～15時 会場：ギャラリー橋本 橋本ビル3階

第7回 城南文化祭に出演・出品しませんか？ 2019年2月、7回目を迎える『城南文化祭』を開催予定です。

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています 医療費のお支払いで お困りの方はご相談ください

『薬剤師さんをご紹介ください』 (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.co.jp

事務局からの お知らせ ① お引越しいたご、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。