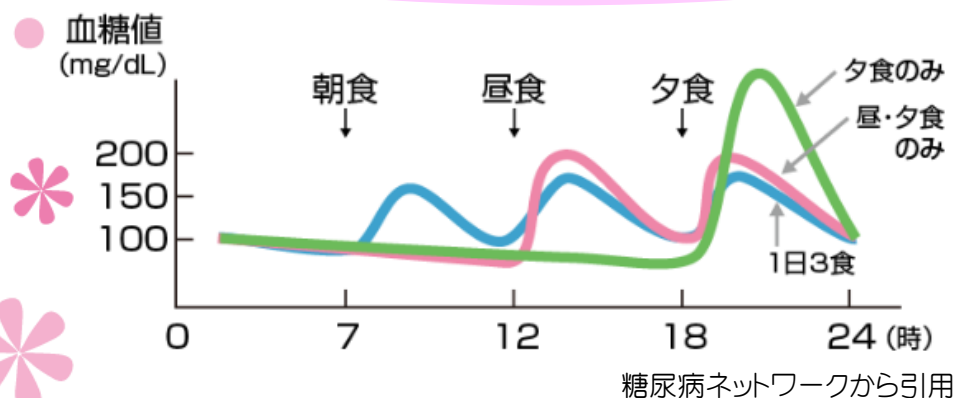


今月のテーマ:朝ごはん食べてますか？

4月になり新しい学校・職場など、環境が変わる方も多いのではないのでしょうか。朝は出来るだけ長く寝ていたい、準備でバタバタしているなどの理由で、朝食を食べない方もおられるかと思います。しかし、朝食を食べないと血糖コントロールが悪化するという研究結果が出ています。朝起きたら簡単なものでも食べる習慣をつけましょう☆彡

食べないとなぜダメなの？



1日3回規則的に食べた場合と、朝食抜き、夕食のみの場合の血糖変化のグラフです。朝食を食べないと、食前までの血糖値は低いままですが、食後急激に血糖値が上昇することを示しています。一方3回規則的に食べれば血糖値は安定します。糖尿病患者さんは血糖値が乱れやすいので、3回規則正しく食べることが大切です。

食べるための工夫

★食べる時間がない方★
野菜スープやおにぎりなど簡単なものを準備しておきましょう



★夕食が遅い方★
夕食に揚げ物は控え、腹八分目にする。夕食後はすぐに寝ないように気を付けましょう



★シフト制の方★
夜勤や昼夜逆転する職業の方は、何時の起床でも、最初の食事を朝食とし、5～6時間あけて3食食べ、最後の食事を就寝時間の3時間ほど前にとるようにしましょう

