



# ~栄養だより~

Vol.71 (2026年5月号)

## 【今月のテーマ】

# 血糖値を安定させよう

暖かい日が続き、食欲も変化しやすい時期となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。つい食事が偏りやすい、この季節。今回のテーマは「血糖値を安定させよう」です♪

まずは血糖コントロールチェックをしてみましょう

- 早食いのクセがある
- 満腹になるまで食べる
- 朝食を抜くことが多い
- おやつをよく食べる
- 甘い飲み物をよく飲む
- 食事の時間が不規則になりがち
- 野菜をあまり食べない
- 丼ものや麺類を食べることが多い
- お酒をよく飲む
- 寝る前2時間以内に食事をする



### ? 血糖値が高いとなぜ悪いの?

血液中の糖が多い状態が続くと、血管が傷つきやすくなったり、詰まりやすくなったりします。その結果、糖尿病や目・腎臓・神経等に様々な合併症を引き起こす可能性があります

## 食事のポイント① なるべく一汁三菜の定食形式を

**副菜**  
食物繊維の多い野菜・きのこ類



**主食**  
玄米・雑穀で食物繊維UP

**主菜**  
肉・魚バランスよく揚げ物や炒め物に偏らないように注意

汁物 or もう1品  
汁物は具たくさんで○  
もう1品副菜をつけても○

ポテトサラダやマカロニサラダは糖質が多いため摂り過ぎ注意

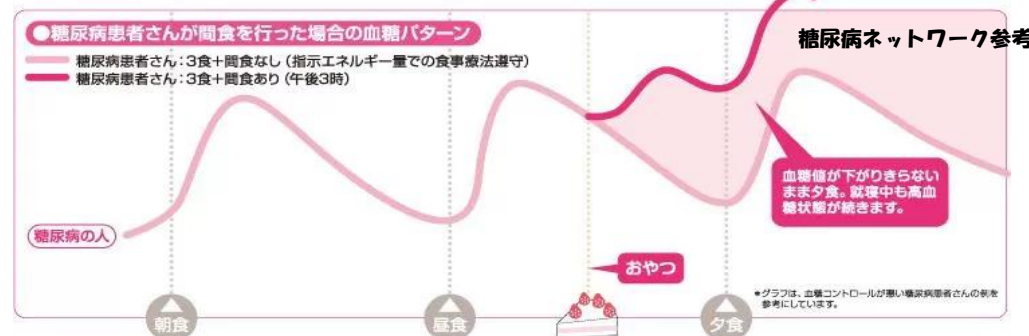
## 食事のポイント② 食事は野菜から食べましょう



野菜やきのこ類に含まれる食物繊維は消化や吸収を緩やかにし、食後の血糖値上昇を抑える働きがあります。食べ始めに○

## 食事のポイント③ おやつ（間食）は食直後のデザートとして

間食に良くないタイミングは2つ…就寝前+ **食事と食事の間!**



食事と食事の間でおやつをとってしまうと、血糖値が下がる時間がなく血糖値が高い状態が続いてしまいます…

その為、おやつは食事のすぐ後にデザートの感覚でとるのがオススメです

1日3食、規則正しい食事で血糖コントロールを安定させましょう

## 栄養相談受付中!

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です!

お近くのスタッフまでお声がけください♪