

図1 炭水化物の前に野菜を食べましょう

- 食後高血糖は大血管障害リスクを上昇させます。
- 炭水化物の前に野菜を食べることは、食後高血糖の抑制に有効です。
- 毎食よく噛んで、炭水化物の前に野菜を食べてください。



野菜
(海藻,きのこ)



主菜
(肉,魚,大豆)



炭水化物
(じゃがいも,かぼちゃ,穀物)