

# 緑の園ワンポイント栄養

## 糖尿病の予防について④

寒くなってきてきましたが、皆さんお変わりありませんか？

シリーズでお伝えしてきました糖尿病の予防についてのお話も、  
今回で最終回となります。

今回は、血糖値の上昇を緩やかにするための工夫をご紹介します。

### ①バランスの良い食事をする

食材の偏りが少なくなるよう、なるべく多くの食材を使って料理を  
してみましょう。

### ②よく噛んで食べる

噛む回数を意識して、普段より多く噛んで食べてみましょう。よく  
噛んで食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

### ③3食きちんと食事をする

食材のバランスを整えるだけでなく、1日3食きちんと摂ること  
で、生活リズムを整えましょう。

シリーズでお伝えした内容について、みなさんもできることから始め  
て、糖尿病を予防しましょう。