

1月6日の学習会の様子です

テーマ：「血糖値と認知症の関係について知ろう」

普段、つい口にしてしまう、清涼飲料水やお菓子ですが、安易に摂る糖質が原因で血糖値が上がり糖尿病になったり様々な生活習慣病になる恐れがあります。例えば甘いものが切れると、またすぐに食べたり飲んだりしていませんか？このままの習慣だと肥満にもなります。

ダイエットを考えている方は、運動や糖質の関係をj知る事も大事です。

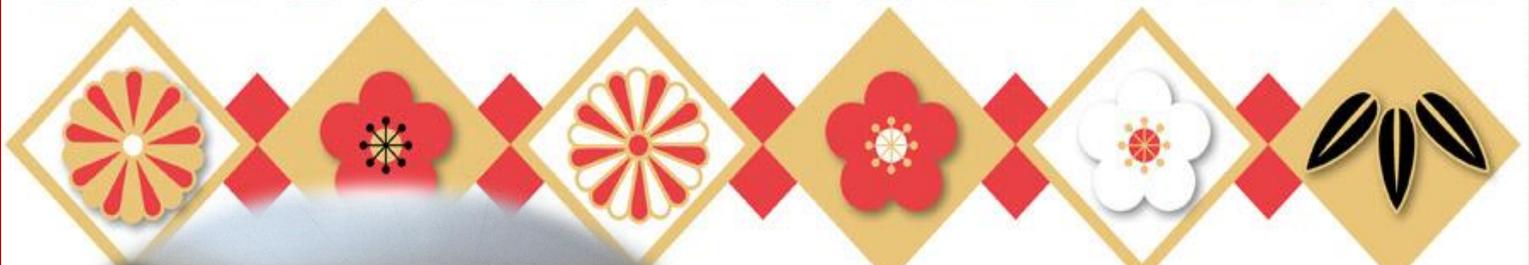
お酒を飲む方はビールよりも糖質がない蒸留酒（ウイスキー、焼酎）をお勧めします。缶コーヒーは微糖でも角砂糖が3個も入っているのjので、無糖に変えてみてはいかがでしょうか？

又、朝食が野菜や果物をジューサーでスムージーにされている方もいると思いますがジュースにする事により糖の吸収が早くなってしまいます。

出来れば、血糖値が緩やかに吸収する生野菜等で頂きましょう。

他人事ではない事としては、低血糖発作の頻度が増えるほど認知症になりやすくなります。

食習慣も考えましょう。



今年は雪が少なく、とても楽ですね。雪かきをしなくてもいいので、家の中でつい食べ過ぎていませんか？
食事をするときには下記のような順番で食べてみましょう！

食べる順番

- | | | |
|---|-------|--------|
| 1 | 食物繊維 | 上がりにくい |
| 2 | 発酵もの | |
| 3 | タンパク質 | |
| 4 | 炭水化物 | 上がりやすい |

血糖値

