



2019年3-4月

古仁所(こにしよ)です。療法を、  
無理なく続けられる食事療法を、  
一緒に見つけましょう!

# 管理栄養士だより



■ もし、カップ麺を食事にするなら・・・

「忙しいから」「安いから」と、カップ麺だけの食事をしている方はいませんか。

カップ麺だけの食事は、糖質主体の食事。その上、高脂質・高塩分。そのような食事は、問題点ばかり。

高血糖状態を長引かせ、高血圧を招きやすくなり、必要な栄養素のほとんどがとれません。

なるべく選んで頂きたいのですが…。

止むを得ず、カップ麺を食事とする場合のアドバイス(一例)をお伝えします。

- ① ビッグサイズは避け、普通サイズかそれ以下を選ぶ
- ② 豆腐サラダを追加する⇒たんぱく質源・食物繊維を足す ◎これらを一番先に食べておくとよい
- ③ できるだけスープを残す⇒減塩しましょう!



■ 運動するのに、効果的な時間とは?

運動すると、血糖値を下げることができます。できれば、一番効果が上がる時間帯に行いたいですね。朝起きてすぐが良いのでしょうか? それとも・・・

正解は、**食後**です。

食事をすると、血糖値が上がります。

その、上がったタイミングで運動するのがコツ。

**食後30分～60分**のタイミングがおススメです。

