

2023年7・8月

# 管理栄養士だより



夏になると、そうめんをよく食べます。

食事を簡単に済ませたい・食欲がない等、つい「そうめんだけ」「うどんだけ」といった単品料理になっていませんか？「めんだけ」の食事は食後の血糖値が急に上がりやすくなります。

めん料理で血糖コントロールを悪くしないコツは、**違う栄養素を組み合わせること**。

以下のイラストを参考に、組み合わせを意識してみてください。



麺にも適量があり、指示エネルギーごとに違います。院内掲示で麺類の適量の確認を。

血糖コントロールを良くしたい…「いまのあなたがすぐにできそうな事」をヒアリングの上、提案します。ひとりで悩まず、栄養相談で解決しましょう。

※血糖変動には個人差があります