



2024年3・4月



管理栄養士だより



血糖値を上げにくいカップ麺の食べ方

カップ麺だけの食事は、糖質・脂質・塩分が多く、血糖コントロールが難しくなります。あまり選ばない事をおすすめしますが、食べる場合のコツは知っておきましょう。

- 1、大盛りは避け、**普通量**を選ぶ
- 2、**ノンフライ**、糖質・脂質・塩分が少ない等、健康に配慮されたものを選ぶ
- 3、たんぱく質を先に食べておく（豆腐など）
- 4、野菜を組み合わせる
※カップ麺のみはNG



スープは極力残し、塩分の取りすぎを防ぐ
カップ麺に限らず、インスタントのみそ汁やスープなど汁物は、汁を残すことが減塩につながります。飲み干さない習慣をつけていきましょう。

※血糖変動には個人差があります