



糖質のとり方に注意しましょう

糖質は、エネルギー源として最も多く利用され、最も早くエネルギーに変わる栄養素です。糖質が分解されるときにエネルギーが生まれ、このエネルギーが脳や体を動かす力となります。糖質を摂りすぎると食後の血糖値が急激に上がります。エネルギーとして利用されなかったブドウ糖は中性脂肪として体内に蓄えられるため、肥満や生活習慣病の原因にもなります。

【食べ物の選び方にも注意】

炭水化物の多い食品例



ごはん



パン



麺類



芋類

ケーキ等を含む
菓子類

糖質 = 甘いものではありません。
ごはんやパン等にも
多くの糖が含まれています。

料理の選び方

ポイント1 主食+主食の組み合わせにしない



ポイント2 単品メニューにしない



ポイント3 主食は抜かない



出典: 糖尿病ネットワーク



関市健康づくり食生活改善推進協議会の取り組み（関市）

関市では現在129名の会員と共に以下の活動を行っています。

- ・ヘルスソーター養成を通じた地域をつなぐプロジェクト（ライフステージにおける課題に沿った取り組み）
- ・地域での食農体験推進のための啓発活動
- ・減塩啓発活動
- ・おやこの食育教室
- ・野菜ファースト推進事業・動画撮影
- ・男性料理教室

等

それぞれの地域ごとにヘルスマイトが主体となって活動しています。詳しくはこちらからご覧ください。



関市ホームページ



野菜たっぷりレシピの動画
(野菜ファースト推進事業)