

## 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が、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。

### GI値を見て食品を選ぼう

GI値(グリセミックインデックス値)とは、血糖値上昇の目安を数値化したもので、これが高いほど血糖値を上昇させることを意味しています。  
※高GI食品:70以上、低GI食品:55以下



食パン

GI値:70-79



ライ麦パン

GI値:40-49



ごはん

GI値:60-69



玄米

GI値:50-59



スパゲティ

GI値:50-59



スパゲティ(全粒粉)

GI値:40-49

出典:糖尿病ネットワーク

### 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

主菜、副菜を  
プラスして



そば



いなり寿司



そば



もずく酢



冷ややっこ

#### ポイント2 単品メニューにしない

副菜を  
プラスして



親子丼



親子丼



サラダ

#### ポイント3 主食は抜かない

主食、副菜を  
プラスして



野菜100%(果汁なし)



野菜100%(果汁なし)



チキン



雑穀ごはん



チキン



### 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しています。

- ・ヘルスサポ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

それぞれの地域ごとにヘルスメ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)

