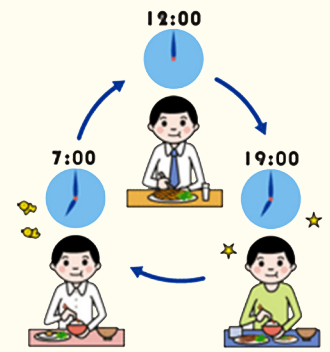
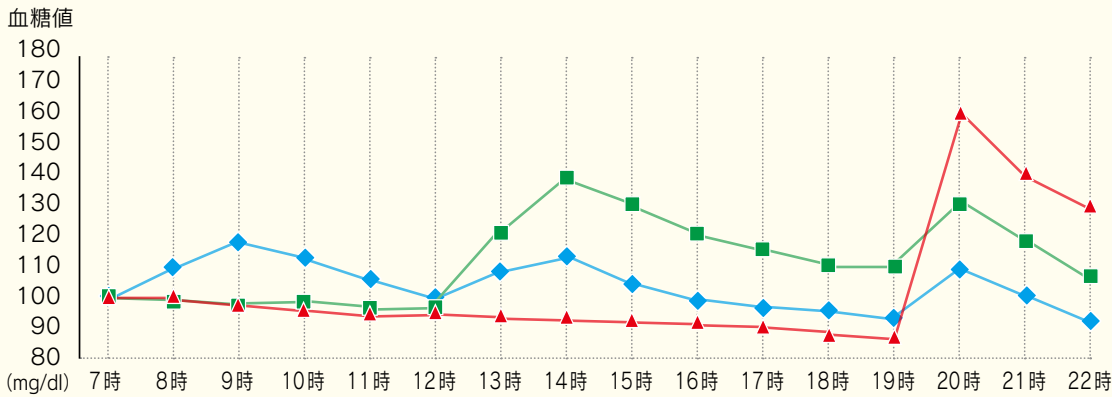


Q&A

痩せたいから食事は1日2食にしてもいいでしょうか？



【食事回数による血糖値の変化のグラフ】 ◆ 1日3食 ■ 1日2食 ▲ 1日1食



これは、食事回数による血糖値の変化を示したものです。

1日3食を食べた時の血糖値は、**青の波**のようにゆるやかに上昇と下降を繰り返します。

朝を欠食し、昼・夕の**1日2食**を食べた時は、**緑の波**のように昼食後にぐんと血糖値が上昇し、十分に下がりがれないまま夕食をとることになります。

更に、朝・昼ともに欠食し、夕食だけ**1日1食**を食べた時は、**赤の波**のように血糖値が急激に上昇します。

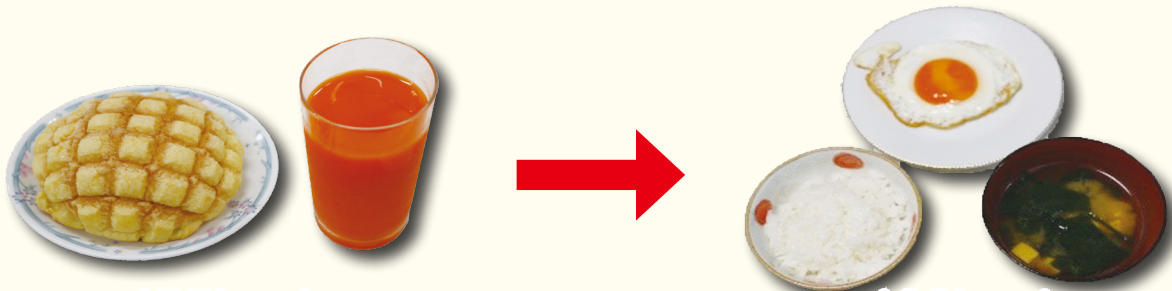
急激に上昇した血糖値は、私たちが気づかないうちに体の中の様々な血管に悪さをします。

欠食をする理由は、「忙しい」「食欲がない」「以前から食べる習慣がない」「痩せたいから」など様々だと思いますが、欠食が習慣になることで、肥満、糖尿病、さらには動脈硬化を引き起こすことになってしまいます。

これらを防ぐためにも、**食事は規則正しい時間に、1日3食とるようにしましょう。**

Q&A

朝は簡単に菓子パンと野菜ジュースで済ませていいですか？

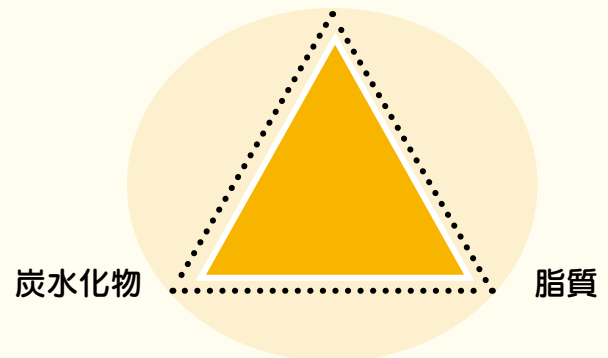
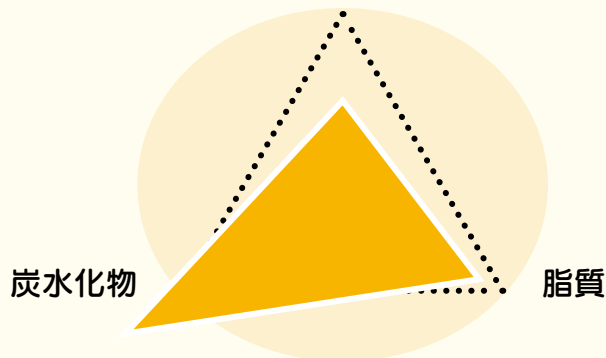


477kcal

たんぱく質

400kcal

たんぱく質



菓子パンは砂糖と油が多く、野菜ジュースには砂糖が含まれているため、このような食事では、炭水化物・脂質に偏ってしまいます。毎日の朝ごはんを、主食(ごはん)、主菜(卵や納豆)、副菜(野菜たっぷりの味噌汁)にすることで、栄養のバランスが整い、健康的にもなります。