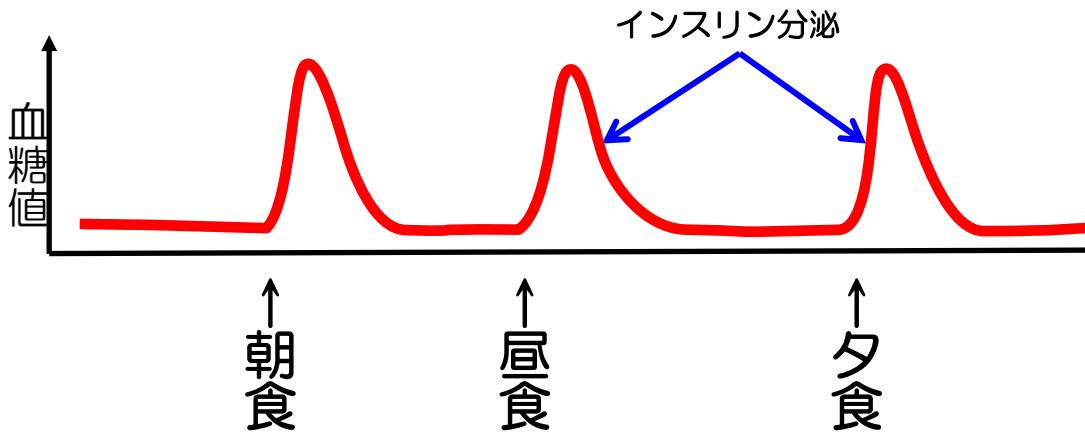


せがわ薬局 健康新聞 Ver. 24

ちょっと一息。そんな時、甘いもの食べたくなりますよね～
でも、**間食にもちょっとひと工夫**してみませんか？



糖尿病になりにくい**おやつ**の**取り方**ご存知ですか??



インスリンは通常、食後に血糖が上がると膵臓から出され、血糖を調節しています。

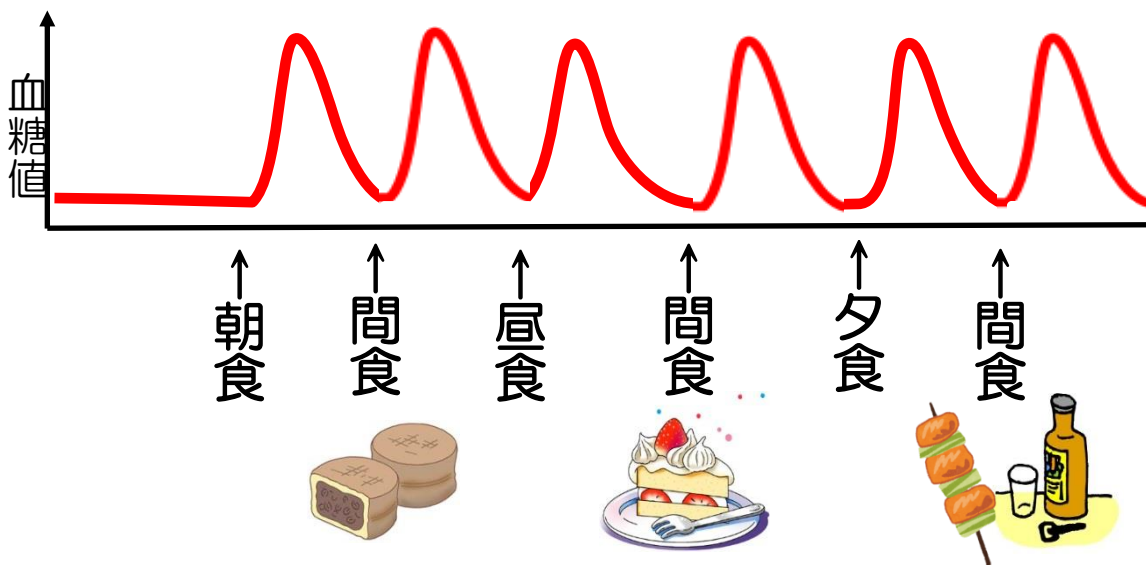
1日3回の食事を摂取すると、膵臓は3回血糖値を下げるために働きます。

しかし食事のほかに間食をすると・・・
そのつど血糖値を下げるために、膵臓は働きます。

10時と3時のおやつと夜の間食が習慣になっている人は、間食しない人に比べて、膵臓が3回余分=**2倍**も働いていることになります。

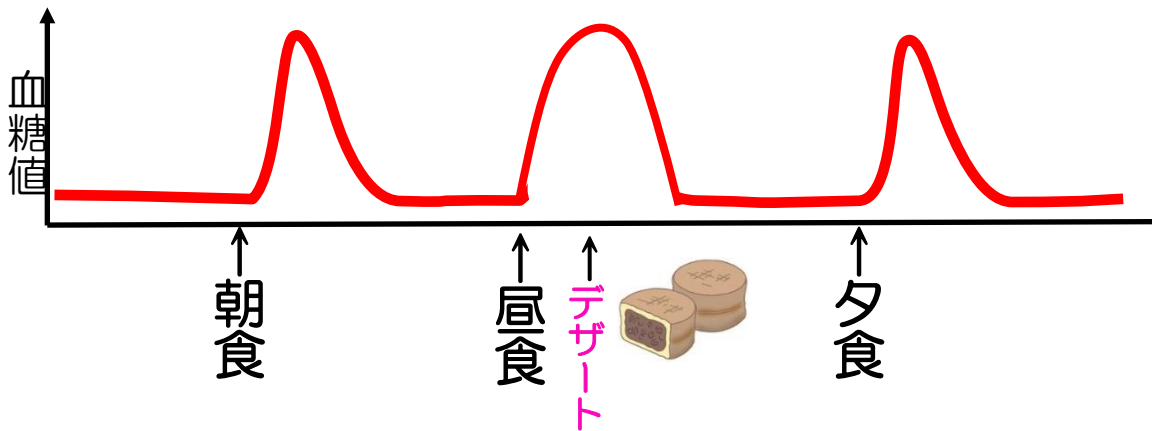
そんな生活が何年も続くと膵臓も疲れてしまいますよね。

そして膵臓が疲れ、インスリンを出すことができなくなって血糖が高くなる・・・
糖尿病になってしまうわけです・・・。



では、膵臓に負担をかけないためには・・・





間食は小腹が空いている時に食べるとおいしいのですが、膵臓に負担をかけないためには・・・

間食ではなく食後のデザート

として食べることで。
そうすれば、膵臓がちょっとだけ残業するだけで済むのです。

これからは間食ではなくデザートにしてみませんか？



間食をデザートに替えたからと言って好きなものを好きなだけ食べていいわけではありません！！
デザートと摂取する理想は週に2,3回が目安です。

毎日間食をされている方は、間食を減らす習慣からつけてみませんか？

間食を減らすことでダイエット効果もあります!!!

それでもついつい甘いものに手がでてしまう方へ・・・

- ★45%カロリーOFFのキャンディー
- ★50%カロリーOFFのお砂糖
- ★40%カロリーOFFのジャムもありますよ。



文責：瀬川 美樹

せがわ薬局
七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557
<http://segawa-pharmacy.com/>