

③ 食べ方、時間に注意する

《食べる順番に気をつける》

野菜→主菜→主食の順に食べると、食後血糖値の急上昇をおさえやすくなります。



《よく噛んで食べる》

よく噛んで食べることで、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

食物繊維が豊富な噛み応えのある食材をとり入れ、よく噛んでゆっくりと味わって食べるようにしましょう。



《食べる時間に気をつける》

1日3回食事時間を決め、生活リズムを整えましょう。

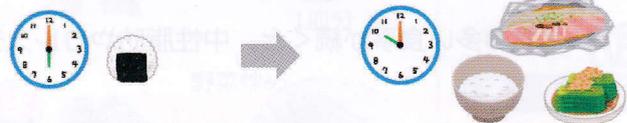
おそ
遅い時間の夕食は生活習慣病につながりやすくなるよ



《夕食が遅くなるときは「分食」がおすすめ！》

夕方に軽くエネルギーを補給！おにぎりやサンドイッチ、バナナ、乳製品などがおすすめ。

夕食時は、主食は控えめで低脂肪のおかずにししましょう。



ちょこっとコラム

食中毒予防のための3原則 きん 菌をつけない！ふやさない！やっつける！

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発生します。食中毒を防ぐためには、次の3つが大切です。

1 つけない！



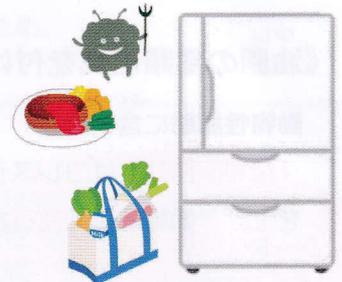
こまめに手洗いし
食材はよく洗う

肉や魚を切った
まな板・包丁は
熱湯をかけ消毒



2 ふやさない！

食品は室温放置せずすぐ冷蔵庫へ
冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下



3 やっつける！

加熱は十分に！
(目安は中心部の温度が75℃で1分以上
ノロウイルス対策には85℃~90℃で90秒間以上)



※こどもや高齢者などの抵抗力が弱い方は、少量の細菌やウイルスでも食中毒を起こし、重症化することもあるため、特に注意が必要です。
※新鮮かどうかに関わらず、肉の刺身やたたきなどの生や加熱不足の肉を食べると、食中毒をおこす危険があります。