

糖尿病予防



FOOD VALLEY TOKACHI

糖尿病予防のための標語

フ

ふ きあかみどり やさい
増やそうよ 黄赤緑の 野菜のおかず

●緑黄色野菜のビタミンは、血糖の上昇を防ぎ、塩分を排出する効果があります。

ド

ど ば ある
どこでも いつでもやろう その場歩き

●筋肉を動かすと、糖が使われます。

バ

た しょくじ
バクバクと 食べずに食事は よくかんで

●ゆっくり食べると満腹感が得られ、急激な血糖上昇を防ぎます。

レ

くふう あさひる よるかる
レシピ工夫 朝昼しっかり 夜軽く

●夜食べたものは、内臓脂肪として蓄えられます。

と

おい にっちゅう
とるのなら 美味しいおやつは 日中に

●おやつは心の栄養ですが、食べすぎに注意。果物や乳製品を選び、食べたなら動いて消費しましょう。

か

あたま
カチカチの 頭とこころを リラックス

●ストレスは血液の流れを悪くし血圧、血糖を上昇させます。疲れたら休憩を！

ち

じかん くふう
ちょっとした 時間と工夫で ストレッチ

●運動、休養の両面の効果があり、血糖値を安定させます。

糖尿病予防

糖尿病予防のための標語

フ

^ふ増やそうよ ^{きあかみどり}黄赤緑の ^{やさい}野菜のおかず

●緑黄色野菜のビタミンは、血糖の上昇を防ぎ、塩分を排出する効果があります。

ド

どこでも ^{ばある}いつでもやろう その場歩き

●筋肉を動かすと、糖が使われます。

バ

バクバクと ^た食べずに ^{しょくじ}食事は よくかんで

●ゆっくり食べると満腹感が得られ、急激な血糖上昇を防ぎます。

レ

^{くふう}レシピ工夫 ^{あさひる}朝昼しっかり ^{よるかる}夜軽く

●夜食べたものは、内臓脂肪として蓄えられます。

と

とるのなら ^{おい}美味しいおやつは ^{にちゅう}日中に

●おやつは心の栄養ですが、食べすぎに注意。果物や乳製品を選び、食べたなら動いて消費しましょう。

か

^{あたま}カチカチの 頭とこころを リラックス

●ストレスは血液の流れを悪くし血圧、血糖を上昇させます。疲れたら休憩を！

ち

^{じかん}ちょっとした ^{くふう}時間と工夫で ストレッチ

●運動、休養の両面の効果があり、血糖値を安定させます。