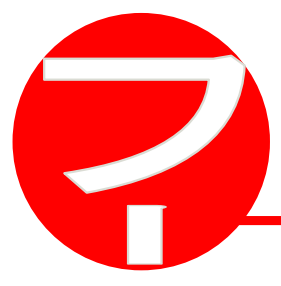


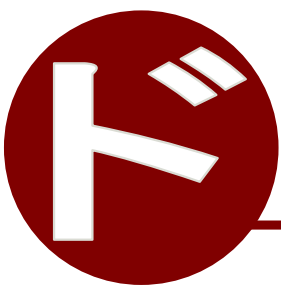
糖尿病予防

糖尿病予防のための標語



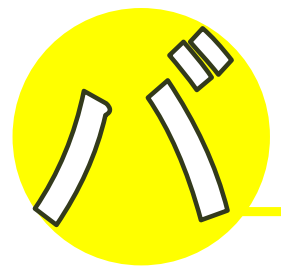
^ふ増やそうよ ^{きあかみどり}黄赤緑の ^{やさい}野菜のおかず

●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。



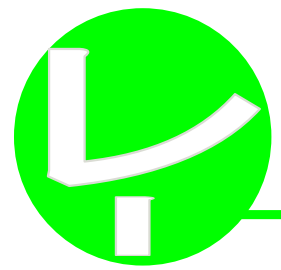
^{ばある}どこでも いつでもやろう その場歩き

●筋肉を動かすと、糖が使われます。



^たバクバクと ^{しょくじ}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。



^{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。



^{おい}とるのなら ^{にっちゅう}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。



^{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！



^{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。

FOOD VALLEY TOKACHI