

一般の方も  
参考に!!

# 第11回 カレーや丼物は高カロリー

いずれも1食で800-1000kcalもあります!

月刊 糖尿病ライフ さかえ  
2019年6月号, 8月号より引用

## カレーライスが血糖値を上げる原因とポイント

### ① お米の量が多い



計測しましょう。  
普段使っているお茶わんに一度米飯を入れてからカレー皿に盛る。

### ② 脂肪量が多い

カレーのルーは「小麦粉」と「バター」でできています。このうち「バター」が脂肪量を多くする原因です。



米飯に対してルーが多くならないようにしましょう。

### ③ 野菜が少ない

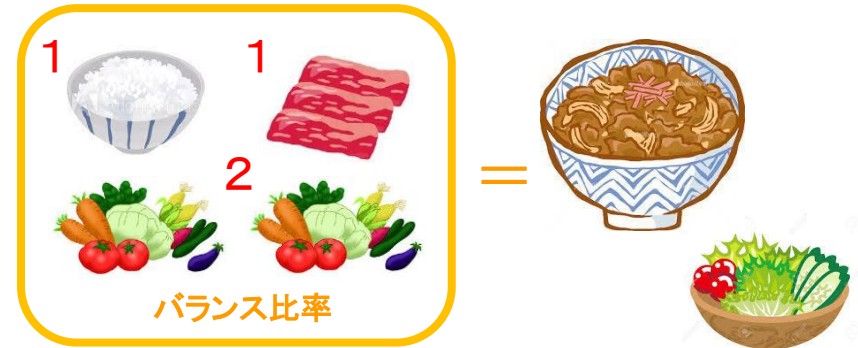
具になる野菜が少ないです。



サラダなどを添え、野菜から食べましょう。

## 食後の血糖上昇を抑える丼物の食べ方とポイント

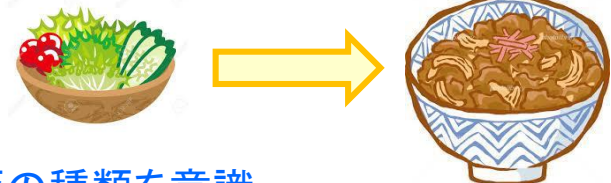
### ① ご飯:おかず:野菜が1:1:2のバランスを意識



### ② ベジファーストで食べる順番を意識

サラダから先に食べる

丼物はあと



### ③ ご飯の種類を意識

雑穀米や麦を混ぜることで食物繊維を摂取できます。

