



極端な糖質制限は行わず・・・



- 適正なエネルギーバランスの食事
- 急激な血糖上昇にならない食べ方の工夫



食べ方の工夫

- ・ 野菜を先に食べる
- ・ ゆっくり食べる
- ・ よく噛んで食べる