

## 答え：① 血糖上昇を緩やかにする食品をチェック！

### ポイント1 牛乳や乳製品をプラス！

ごはんやパンと一緒にとることで血糖の上昇が抑えられます。果物も糖質が多いので、乳製品と一緒にとるようにしましょう。

### ポイント2 適度に油脂をとる！

油脂は血糖の上昇を緩やかにします。ただしとり過ぎるとエネルギーの摂取過多になるので気をつけましょう。

### ポイント3 酢を使う！

酢飯にする、おかずに酢のもの、マリネを添えるなど酢を使うことで血糖値の上昇が緩やかになります。