

答え：③ 穀類の糖質量に注意！

1 食にとる糖質の量が多いほど、食後の血糖値は上りやすくなります。

コンビニでランチを買うときはおにぎり 1 個と単品で売られているおかずを組み合わせる方が糖質を抑えて栄養バランスを整えやすくなります。

ポイント1 ごはんの量に注意！

いろいろなおかずが入った幕の内弁当は、栄養バランスを整えやすいのですが、ごはんの量が多めです。

ポイント2 穀類の「単品料理だけ」は控えましょう

チャーハン、パスタ、そば、うどん、ラーメン、菓子パンや
うどん＋寿司、そば＋かやくごはん など穀類同士の組み合わせも注意！