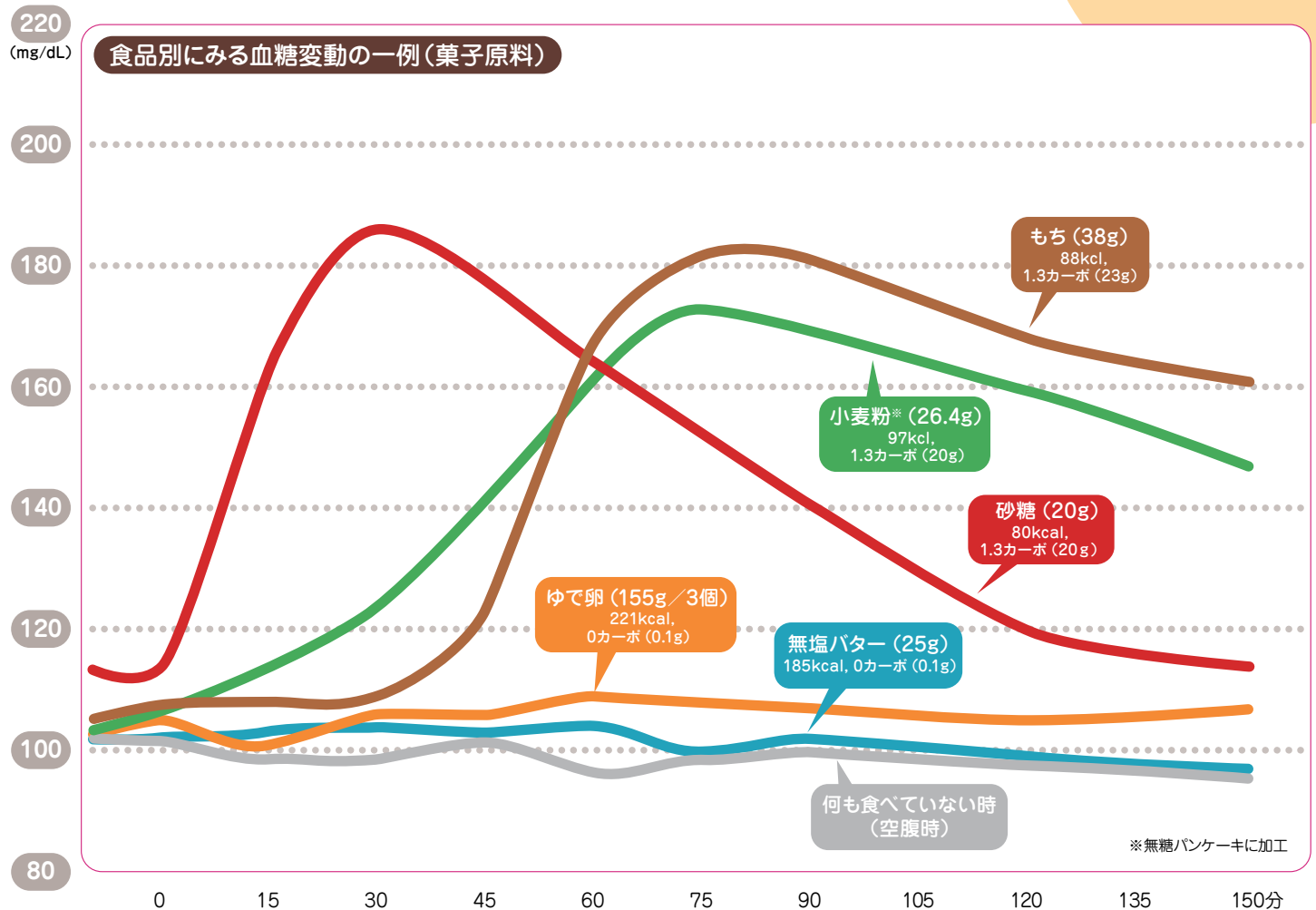


食品に含まれる糖質量が多いほど、血糖値は上がります

実際に測定してみると、穀類や砂糖などの糖質原料は血糖値を上昇させましたが、バターや卵では上がっていないことがわかります。



- 食品によって、食後の血糖値の変化は異なります。
- 血糖値は、その食品に含まれる「糖質(炭水化物)」の量に大きく影響されます。
- 糖質量の高いものは食後速やかに血糖値を上げる一方、脂質やたんぱく質も血糖値に影響を与えますが、その波は糖質とは異なります。