

血糖値とイライラの関係

- お腹が空くとイライラする
- 感情の起伏が激しい
- 食後、甘いものが食べたくなる
- ちょっとしたことイラっとする
- 甘い飲み物をよく飲む
- お腹が空くと冷や汗をかく
- 手が震えることがある

チェックがつくほど、血糖値がコントロールできていない状態
血糖値の急降下を避けるために、GI 値が低いものを選びましょう！

GI 値

GI 値 (Glycemic Index)

血糖値の上がり具合を指数で表したもの
低いものほど血糖値が緩やかに上昇するというもの

精製された白いものは GI 値が高い
無精製の茶色いものは GI 値が低い

- ① 白米 > 玄米
- ② 食パン > 全粒粉パン・ライ麦パン
- ③ うどん > そば
- ④ 上砂糖 > 黒砂糖 > はちみつ > メープルシロップ

タンパク質・野菜・果物の GI 値は気にしなくて OK!

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	