11月14日は世界糖尿病デー

日本口腔保健協会

糖尿病予備群の・・・

BMI 25 を肥えてしまったあなたにアドバイス！

よく噛む　歯周病、むし歯を解決しましょう！

20分かけて食事をすると満腹中枢がＯＮ！
リズミカルに噛むと内臓脂肪が燃焼します。

睡 眠　少ないと、肥満体質に！

睡眠時間が短いと食欲増進ホルモンが多く分泌されるため、太りやすい体質になります。

禁 煙　糖尿病の予防も治療もまず禁煙！

喫煙は糖尿病になるリスクを高めます。禁煙後に一時的な体重増加があっても、血糖値は改善へ！

歩 く　10分間の早歩きは42kcal消費！

運動のタイミングは血糖値が上昇してくる食後30分からが効果的です。

トマト1個100g

野 菜　１日350g！食べる順序は野菜から！

低ＧＩ食品、食物繊維の多い豆類、きのこ、海藻などは、食後の血糖値上昇を抑えます。