

疲れたときは
甘いもの♪

この習慣がむしろ
疲れやすくしているかも!?
糖分摂取の落とし穴...

脳のエネルギー源は糖質 甘いものが欲しくなる悪循環の仕組み



血糖値の乱高下は心身の不調の原因に！

甘いものへの欲求を抑えるには 脳のエネルギー切れを防ぐ！

主食

- ・炭水化物は過度に制限せず、ごはん！膳分しっかり食べる
- ・雑穀や麦などで食物繊維を増やすと、糖質の吸収が緩やかに（血糖値が急上昇しない、エネルギーとして長く利用できる）

主菜

- ・脳の働きやメンタルの安定に欠かせないタンパク質を必ずとる
- ・タンパク質は貯蓄できないため、毎食20gを目安にとる

副菜

- ・野菜に含まれるミネラルやビタミンは、栄養素の代謝やメンタルヘルスに役立つ
- ・野菜やきのこ、海藻、いも類を積極的にとる
- ・野菜ジュースは糖質が少ない物を選ぶ

小腹が空いたらタンパク質or食物繊維

腹持ちがよく、血糖値が急上昇しないものを選ぶのがおすすめ
間食は1日150kcalまでに抑えると太りにくい



ヨーグルト



チーズ



卵



干し芋



ナッツ