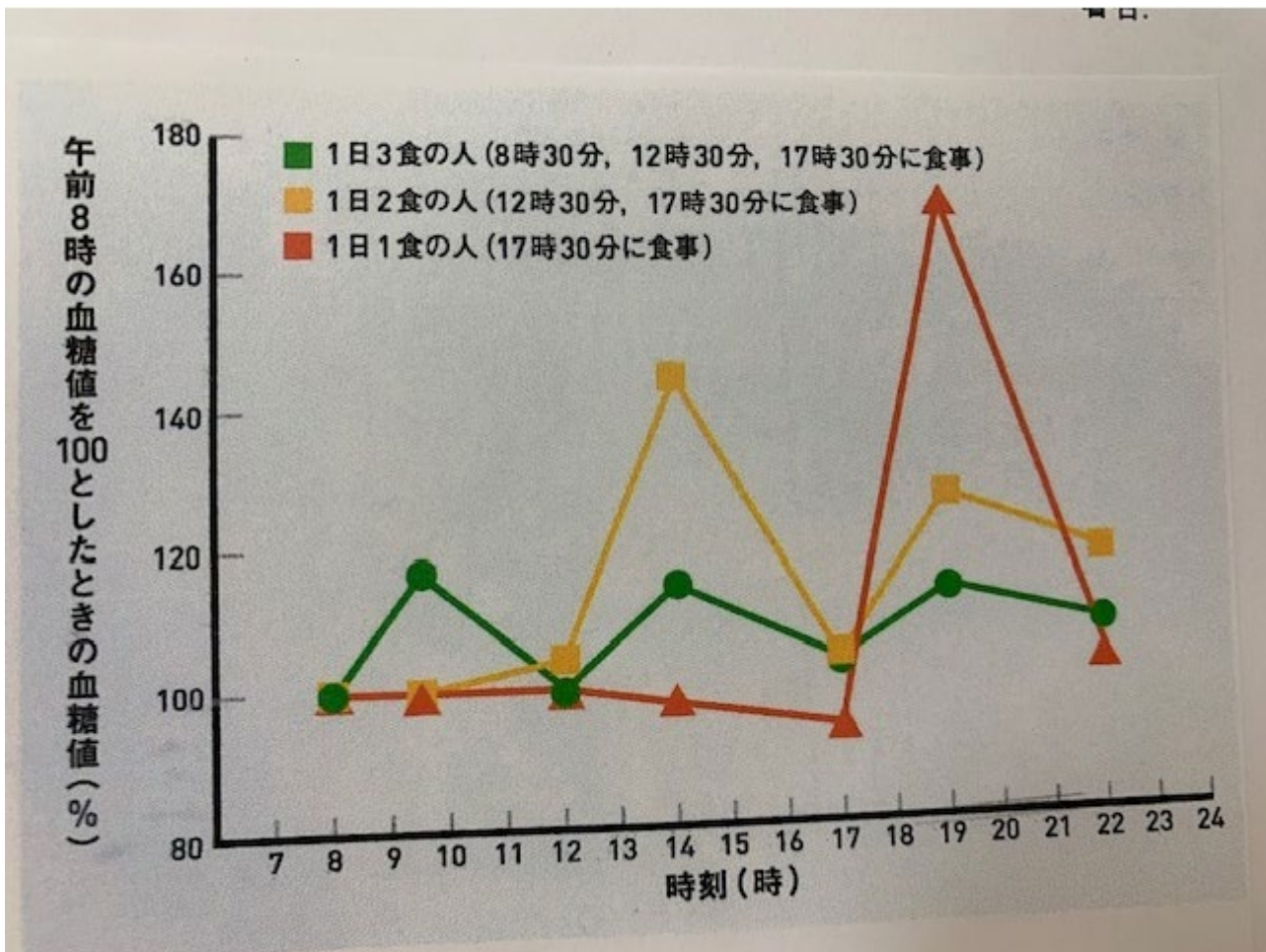


朝食をしっかり食べよう



○朝食をしっかり取ると、食後の血糖値の急上昇が抑制される。

○朝食では、たんぱく質（肉、魚、卵、豆腐、納豆）もしっかり食べる

○パン（小麦食品）は避ける。