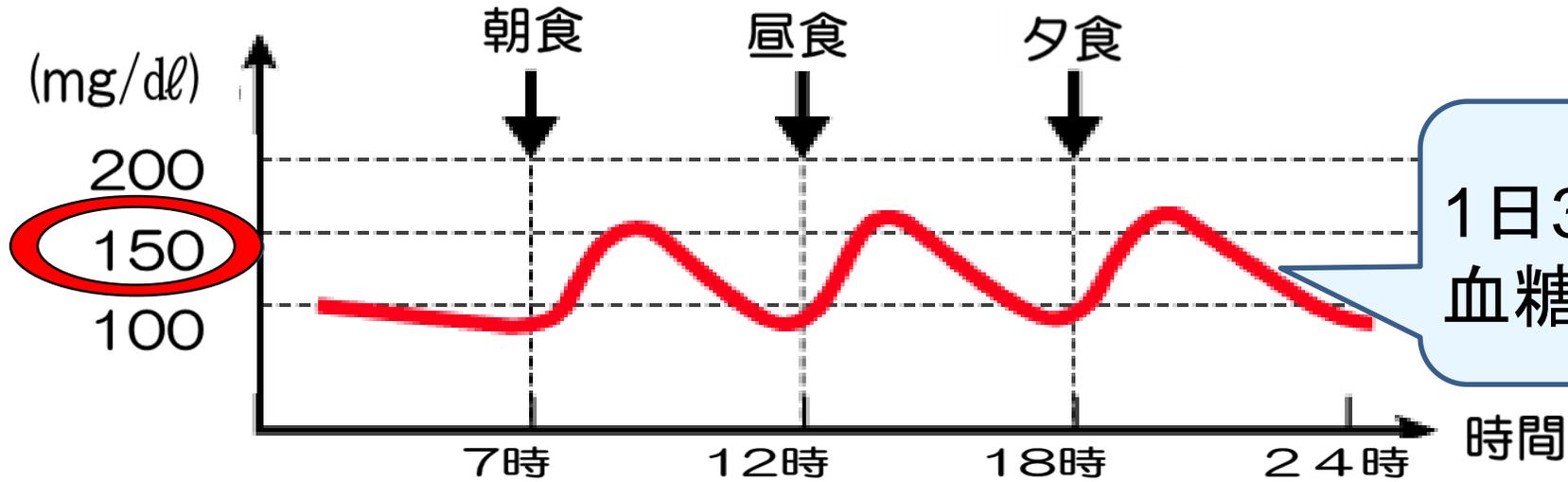


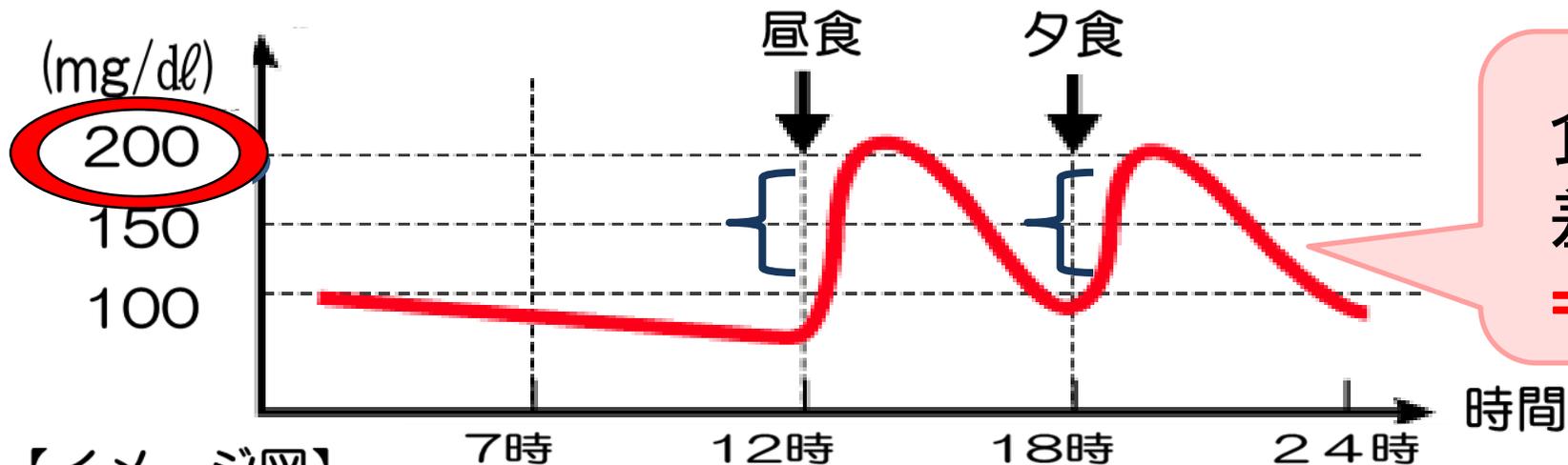
# 食事と血糖値の変化

血糖値 ▼1日3回決まった時に食事をとった時の血糖値の変化



1日3回、規則的に食べれば、**血糖値は安定**

血糖値 ▼朝食を欠食して1日2回の食事をした時の血糖値の変化



食事前・後の血糖値の  
差が大きい！  
⇒余分な糖は脂肪に！

【イメージ図】