

# 老化の原因、糖化を予防! ☆食欲の秋☆

食事で対策 糖化を防ぐコツは「食べる順番」!!

糖化を防ぐポイントは2つ

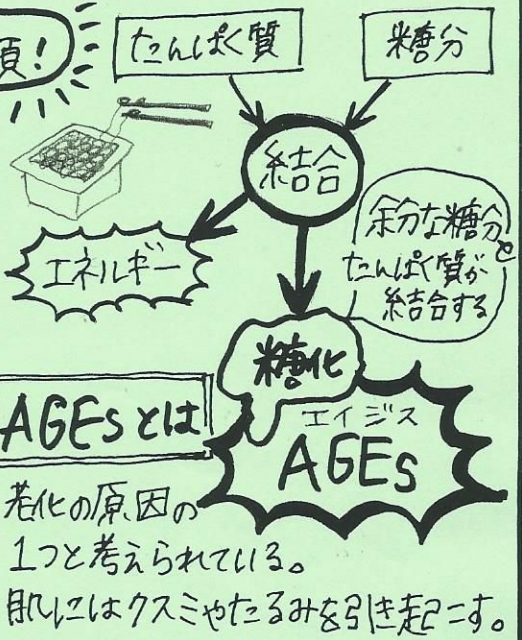
- ① 糖分の吸収を緩やかにする
- ② 糖分を摂りすぎない

そのためには?

食べる順番に気を付ける  
右図の順に食べましょう!

食物繊維は糖分や脂肪の吸収を抑えてくれます。また、炭水化物を最後にすることで食べすぎの予防にもなります!!

血糖値が上がりにくい食べ方!



AGEsとは

老化の原因の1つと考えられている。  
肌にはクスマやたるみを引き起こす。

食事の15~30分前にコレ1本!!

糖分の吸収をカット!!

ダイエット中の方にも!

炭水化物が大好きな方へ

谷田橋おすすめ

## 低GI食材

糖化を防ぐおすすめ食材です!!!

GIとは?

ある食品を食べたあとにどれくらいの速度で血糖値を上げるのかを数値化したもの。

ポイント: 高GIを食む時は低GIと一緒に!

こんにちは スウィー又です

HAPPY Halloween!

お昼ご飯で楽しみだよ。ボクは毎日大好きな中華料理がラーメンかカレーを食ってるよ。だから食の前は必ず「サラシール」を食だよ。今ならサンプルプレゼント中だよ!!

老化、コワイ...

<p><b>高GI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>精製白パン</li> <li>白米ごはん</li> <li>スイカ</li> <li>そうめんなど</li> </ul>	<p><b>低GI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜、きのこ、海藻</li> <li>大豆</li> <li>スパゲティ</li> <li>玄米ごはんなど</li> </ul>
---	---

★過剰な糖質の摂取は老化を早めます