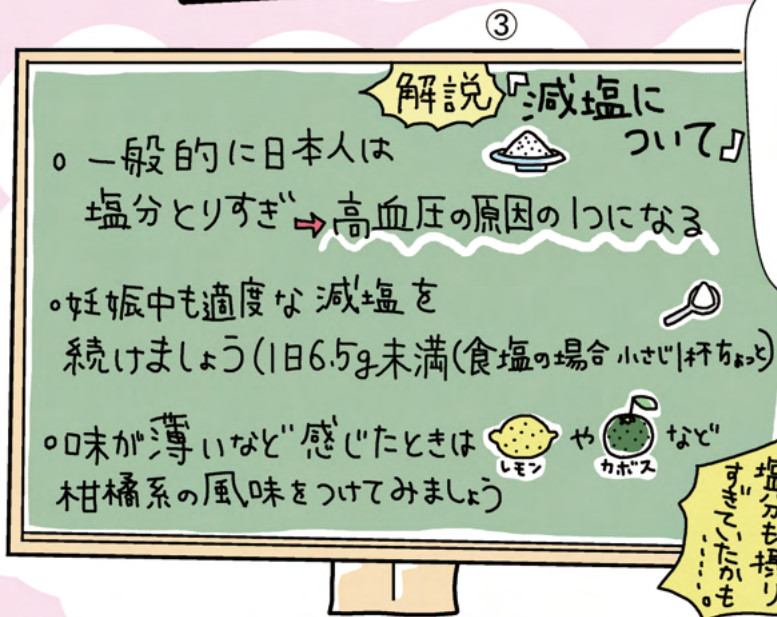


はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減量チャンス！

スタート

第3話「食事の話」物語

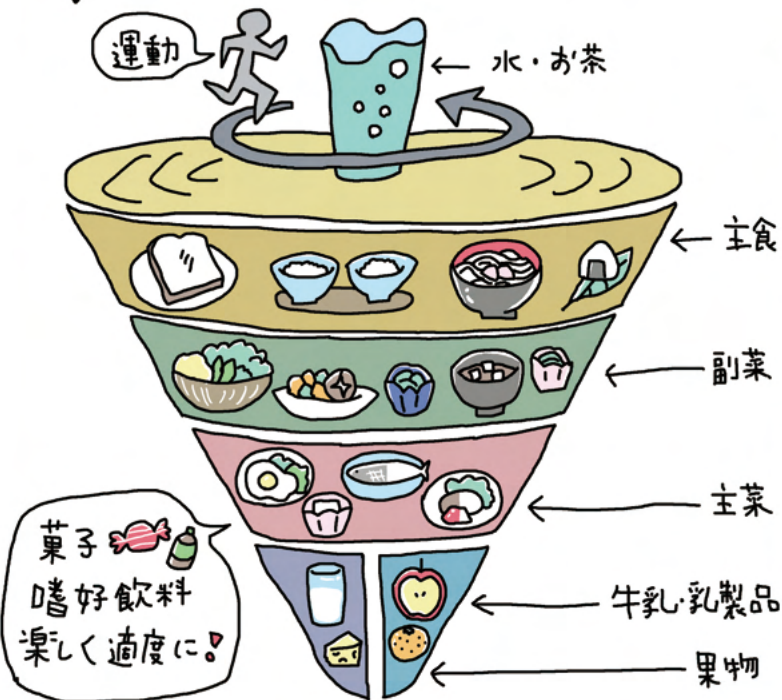
① 妊娠中の食事で
気をつけたいのが
『減塩』
『バランスのとれた
食事』
『低GI』の3つです



解説『食事のバランスガイド』



1日分付加量



非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5~7 つ(SV)	—	—	+1
5~6 つ(SV)	—	+1	+1
3~5 つ(SV)	—	+1	+1
2 つ(SV)	—	—	+1
2 つ(SV)	—	+1	+1

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

詳しくは、妊産婦のための食事バランスガイドへ

緑のゾーンが非妊娠時の理想の分量 (約2,200kcal)

はなちゃんのような肥満の人の場合、ビタミンやミネラル、そして食物繊維の豊富な副菜はしっかりとりましょう。
そのほかは、妊娠中も付加量を加えなくても大丈夫です。

✓ スナック菓子やケーキなどの菓子は思った以上にカロリーが多いです
(ポテトチップス1袋 330kcal、ショートケーキ1個 340kcal)



全部減らさなくて
いいんですかね
野菜も好きなので
よかった
これならできそうです

⑥

できそうかしら?

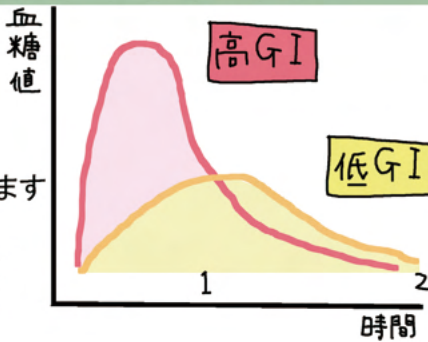


最後に知って
おいてほしいのが
『低GI』について

低GIについては
この前も
(第2話にて)
少し聞いた
んですが、
イマイチ
わからなくて...

解説『低GIとは?』

グリセミック・インデックス(Glycemic Index: GI)とは...
食後血糖値の上昇度を示す指標です。
つまり、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示し、摂取2時間までに
血液中に入る糖質の量を測ったものです。



食品のGI値によって
以下の様に分類されます

- ✓ 70以上 = 高GI食品
- ✓ 56~69 = 中GI食品
- ✓ 55以下 = 低GI食品

高GI
(70以下)

キャンディー(108)
上白糖(99)、食パン・フランスパン(95)
チョコレート(91)
精白米(88)
コーンフレーク(75)

血糖値が
早く上昇する

中GI
(56~69)

パン粉(69)、カステラ(68)
パスタ・アイスクリーム・かぼちゃ・長いも(65)
薄力粉(59)

血糖値が
上昇しにくい

低GI
(55以下)

玄米・さつまいも・ライ麦パン(55)
豆腐(42)
卵(30)、フルーツ(20~30)、ヨーグルト(25)

低GI食品は、過体重、肥満、2型糖尿病発症リスクを低減させる可能性が
あると報告されています(WHO2003)

私、高GIのものが
大好きだった
気がつき...

大丈夫!
食事のとり方
血糖値を上げ
ない方法もある
よ。はなちゃん
はいつも何から
食べてるの?

大好きな
ごはんから
最初炊きた
たまらない
口がは

ストップ! その食べ方を
ちよつと工夫するだけで、
血糖値があがりにくく
なるんです。いわゆる
『ベジファースト』食べ

解説『ベジファーストとは?』

- ・血糖値の急激な上昇をおさえるための
食事のとり方です。
血糖値があがりにくい食べ方
= 体重が増えにくい食べ方になります。
- ・妊娠中は妊娠前に比べると食後に
高血糖になりやすいのが
特徴です。

① 副菜



② 主菜



③ 主食



まずは3日間、
1週間、次は2週間
と、無理せず
続けてみましょう

最後に、ゆっくり
食べることも
大切よ

これなら
できそう
な気がする!