

糖尿病
予防に

スマートにオーダーする 居酒屋メニュー



枝豆

糖質が低く、疲労回復作用があり、肝機能の働きをサポートしてくれるのでおすすめです。始めに野菜を食べることで急激な血糖値の上昇を抑えられます。

刺身の盛り合わせ

魚にはDHAやEPAが多く含まれており、血液をサラサラにして流れを良くする効果があります。また、インスリンの働きを良くして糖尿病の発症を予防します。



野菜スティック

野菜にはカリウムが多く含まれており、インスリンの働きを助けます。また、ナトリウムの排出を促し、高血圧になるリスクを軽減します。ソースは少なめにしましょう。



焼き鳥（塩）

鶏肉は肉類の中では低カロリーです。焼き鳥は脂が抜け落ち、タレには砂糖やみりんが入っているので、塩の方がカロリーを抑えられます。

