

# 図1 炭水化物の前に野菜を食べましょう

- 食後高血糖は大血管障害リスクを上昇させます。
- 炭水化物の前に野菜を食べることは、食後高血糖の抑制に有効です。
- 毎食よく噛んで、炭水化物の前に野菜を食べてください。



**野菜**  
(海藻, きのこ)

**主菜**  
(肉, 魚, 大豆)

**炭水化物**  
(じゃがいも, かぼちゃ, 穀物)