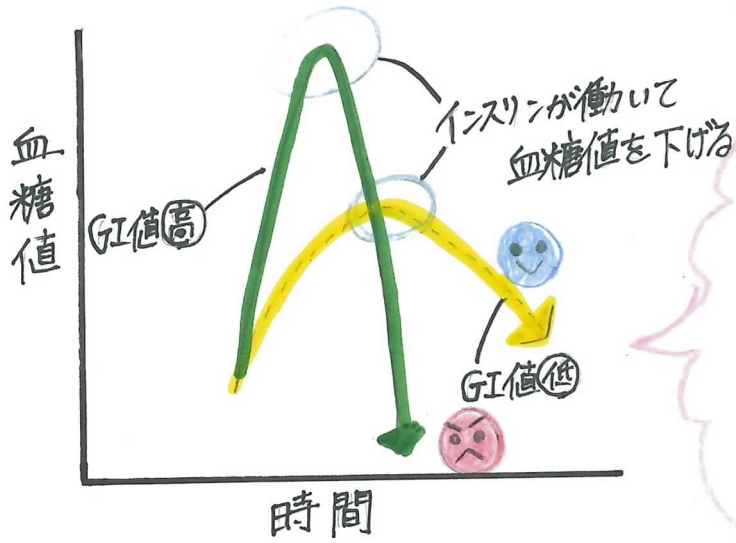


家庭クラブ新聞

「加世田高校朝食プロジェクト —毎日食べよう朝ごはん—」

○炭水化物が分解されて糖に変わるまでのスピードを**GI値**(グリセミック指数)といいます。



左の図のように、GI値が高い食品ほど血糖を急に上げてしまい、インスリンが過剰分泌される

↓
アドレナリンが分泌されて

集中力の低下・イライラ → 攻撃的になる

😊 GI値の低い食品を摂ろう 😊

食品とGI値。

低	中	高
玄米	うどん	白米
そば	パスタ	パン
葉もの	さつまいも	かぼちゃ
きのこ類	バナナ	にんじん
牛乳	アリン	クッキー
リンゴ		チョコ
		菓子パン

白米・パンなどはGI値が高いが他の食品と組み合わせるとGI値をおさえられる!!

食物繊維とたんぱく質

保健室前の展示物に注目!!!
わかりやすく説明してありますよ。

★加世田高校家庭クラブおすすめの朝食★

○おにぎらず



○茶節風ごはん



ご飯、しらす、火炙り卵、
鶏ササミ (ゆがいたあと、
袋に入れて塩をふる)
豚味噌、マッシュかぼちゃ
かつお節おぎ、ごまのり
だし汁又はお茶