

血糖値ガパオ

上の野菜から食べると
ベジファーストに！
ガパオと混ぜて食べると
減塩に！

慶應義塾大学
薬学部学生
発案！

東京都港区役所管理栄養士監修



人参やえのきの入った
ガパオで、食物繊維をプラス！
→血糖値の上昇を抑制◎

【発案者からのメッセージ】

食事の最初に野菜を食べることで、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果があるといわれています。ごはんにとどり着くまでに強制的に野菜を食べなければならないような盛り付けにしました。

月 日()