

答え

④ 夕食軽め



高血糖にならないように炭水化物を摂らないほうがいいのか？

炭水化物抜きのレストランにすると・・・

主食を摂らないので、味覚の中樞が満足できず、副食を余計に多く食べてしまう。

副食に含まれる油、たんぱく質、塩分を多く摂取する

合計の摂取エネルギーが多くなる。