

# 腹持ち重視なら低GI食品

非常食にはやっぱり  
腹持ちのいいものを  
用意したいよなー

ダイエットでも  
おなじみの

低GI食品を  
参考に  
しましょう

ていじーあい  
しょくひん??

ダイエット  
食品なわけ?..



おなかが  
すきにくい  
という  
ことです

ゆっくり消化吸収されて  
血糖値の上がりにくい  
食品のことです

たとえばこんなものですが...

## 低GI食品の例(保存に向くもの)

おかゆ(玄米)	りんご
そば	豆類
オールブランシリアル	ナッツ
パスタ	ブラックチョコレート

けっこう  
種類あるな!

栄養バランスにも  
注意して  
選びましょうね