



血糖コントロール成功のコツ

あなたの血糖値を乱している原因を振り返りましょう

お酒を飲みますか？

飲酒は血糖コントロールに影響し、中性脂肪の上昇にも関係してしまいます。主治医に相談し、指示に従って飲むようにしましょう。合併症や肝臓病がある場合は禁酒となります。

低血糖、高血糖の原因になることがあります。薬物治療をしている人は、特に注意しましょう

アルコールは栄養素ではなく、他の食品との交換はできません。エネルギーはありますので注意しましょう。

適量を守りましょう

- ★1日アルコール 25gが上限です。
 - ・ビール 500ml
 - ・日本酒 1合
 - ・ワイン 200ml
 - ・焼酎 1/2合
 - ・ウイスキー 60ml
- ★適量で止める自信がない人は、飲まないようにしましょう。



ノンアルコールビールの中にも糖質の高いものがあります

おつまみに気をつけましょう

- ★アルコールには食欲を増進させる作用があるので、食べすぎないようにしましょう。
- ★おつまみは、高エネルギー、高たんぱく質、高塩分ものが多いので選び方に注意しましょう。

休肝日をつくりましょう

- ★毎日の飲酒は脂肪肝や肝障害などの原因ともなるので、最低週2回は休肝日を設けましょう。
- ★ノンアルコール表示の飲料は、商品の成分表示などを参考に主治医や管理栄養士とよく相談して選ぶようにしましょう。



石川県栄養士会

糖尿病編②

血糖コントロール成功のコツ

あなたの血糖値を乱している原因を振り返りましょう

毎日体重を計る 食べた物を記録する など効果があります

お菓子を食べますか？



間食には果物や乳製品を上手に利用しましょう

時間・タイミングを考えましょう

- ★食べる時間によっては血糖値が十分に下がりきらない状態で次の食事を摂ることになったり、朝まで高血糖の状態が続くことにもつながります。
- ★ダラダラ食べは、血糖値が下がらない状態が続きます。スポーツ飲料や無意識に食べてしまう飴やガムにも注意が必要です。

量を考えましょう

- ★1日の指示エネルギー量の範囲内にしましょう。
- ★食品に含まれる糖質量は、血糖値の変動に大きく影響し、摂取する食品に含まれる糖質の量によって、食後の血糖値の変化は異なります。また脂肪が多いと食後2時間経ってもなかなか下がりにくいです。

食べ方を考えましょう

- ★ゆっくりと味わって食べましょう。
- ★習慣で毎日、無意識に食べずに、決めた日、決めた時間、決めた量だけ食べるようにしましょう。

清涼飲料水、菓子は砂糖が多く使用されていて、血糖値や中性脂肪が高くなりやすい食品です。成分表示のエネルギー量や炭水化物(糖質)量を確認しましょう。



血糖コントロール成功のコツ

あなたの血糖値を乱している原因を振り返りましょう

上手な外食は？

日頃から
あなたの適量(目安量)を
覚えておきましょう

外食の際にも **主食 + 主菜 + 副菜** を彩りよく取り合わせましょう。

外食の際にも ゆっくりよく噛んで野菜から食べるようにしましょう。

栄養バランスの良い定食を選びましょう

- ★野菜がたっぷりとれるメニューを選びましょう。
- ★調味料のかけ過ぎに気をつけましょう。

腹八分目で食べ過ぎない

- ★量が多いと感じたら、ご飯を残すなど調節しましょう。
- ★早食いをすると満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。ゆっくり楽しんで食べましょう。

麺類・丼物・カレーライスの時は副菜を加えましょう

- ★野菜サラダやお浸し、和え物などを加えることでバランスが良くなります。
- ★一品ものを選ぶ時は 具の多いものを選びましょう。
- ★麺類や丼物などは、特に早食いに注意しましょう。
- ★麺類とライスやおにぎりを合わせる糖質の「重ね食い」に注意しましょう。

◎エネルギーや成分表示を参考にしましょう

◎塩分の取り過ぎに注意しましょう

ナトリウム量から食塩相当量を計算してみましょう
ナトリウム量(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)

思い切って残しましょう



あなたの血糖値を乱している原因を振り返りましょう

コンビニを利用しますか？



お弁当や総菜を購入するときも **主食 + 主菜 + 副菜** を取り合わせましょう。

おにぎりやお寿司を選ぶとき

- ★サラダや煮物など野菜やたんぱく質をプラスしましょう。
- ★汁物として麺類を合わせることは避けましょう。

ポテトサラダ、マカロニサラダ
春雨サラダなどは糖質も脂質も
多いので要注意

麺類を選ぶとき

- ★野菜やたんぱく質など具の多いものを選びましょう。
- ★エネルギーや塩分が多くなりがちなので気をつけましょう。

汁は全部飲まない
ようにしましょう

パンを選ぶとき

- ★菓子パンは糖分や脂質が多くなります。
- ★野菜の多いサンドイッチなどを選びましょう。

お弁当を選ぶとき

- ★ご飯は少なめに 野菜や魚など品数の多いものを選びましょう。
- ★からあげ弁当やトンカツ弁当よりは 幕の内弁当がお勧めです。

◎ついでに…は危険です

お菓子・揚げ物・甘い飲料

◎エネルギーや成分表示を参考に
しましょう

出来ることから始めましょう! たとえば・・・

