

○ 外食やお惣菜の上手な食べ方

①自分に合ったエネルギーをとるようにしましょう

エネルギーや栄養成分表示を参考にしましょう
日頃から食品を計り、目安量を覚えておきましょう
腹八分目で食べ過ぎない、多いと思ったら残しましょう

②バランスよく選びましょう

食材の種類が多い定食を選びましょう
麺類、丼物、カレーライスなど単品ものは控えましょう
野菜は一品料理をとるか、家庭の食事で補いましょう

③調味料にも注意しましょう

油を多く使った料理は、少量にしましょう
塩分の取り過ぎに注意しましょう

○ 間食は控えめに、食べ方を工夫しましょう

- 1日1回、量は控えめにしましょう
- し好飲料や菓子類は控えましょう
- 牛乳・果物を間食にしてもいいでしょう



○ アルコールはルールを決めましょう

- アルコール飲料は好ましくありません
- アルコール飲料は、少量でも食欲を増進させたり、つい量が多くなったりしますので注意しましょう
- 毎日とらず、とる場合も量を決めましょう



楽しく血糖コントロール

まずは自分の血糖値をチェック!

		HbA1c (%) (NGSP)	空腹時血糖 (mg/dl)
糖尿病域	血糖コントロール が必要です!	8.0	
	早期に生活習慣を 改善しましょう!	7.0	
境界域	生活習慣を改善 しましょう!	6.5	126
		6.0	110
正常高値		5.6	100
正常域		5.5	

細小血管障害の危険!
糖尿病腎症
糖尿病網膜症
糖尿病神経障害

大血管障害の危険!
心筋梗塞
脳梗塞
足壊疽

インスリン
抵抗性

食事は糖尿病治療の大切な柱です

糖尿病治療の3つの柱は **食事・運動・薬**です。
これらを上手に組み合わせることで、
より効果的な治療を行うことができます。



食事のポイント

量 ▶▶ 適正なエネルギー量

- 自分にあった適正なエネルギー量をとりましょう
…適正な体重を保ち、インスリンの働きを助けましょう
適正体重は年齢・性別・体格・過ごし方などで違います

内容 ▶▶ 栄養バランスの良い食事

- 主食、主菜、副菜をバランスよく、
(ごはん) (肉・魚) (野菜)
いろいろな食品を偏りなくとりましょう
…体に必要な栄養素を補います
- 炭水化物は1回の食事で食べる量を決めましょう
…糖質は食後の血糖値を上げやすいので、
食べ過ぎると高血糖になってしまいます
- 食物繊維（野菜、海藻、きのこ）を十分にとりましょう
毎食2皿が目安です
…食物繊維は糖の吸収を穏やかにします
- 塩分は控えめに
…高血圧を予防して、合併症を防ぎましょう



食べ方 ▶▶ 3食 ゆっくりよく噛んで

- ゆっくり、よく噛んで食べましょう
…急激な血糖値の上昇を防ぎます
- 野菜などのおかずを先に食べましょう
…野菜の量が増え、ごはんの食べ過ぎを防ぎます
- 食事の時間と量を一定に
…規則正しく食べることで、インスリンが効率よく働きます
欠食、夜遅くの食事に気をつけましょう



栄養バランスのよい食事

主菜

1食に1品

たんぱく質を
使った料理

魚 肉 卵 大豆



1食に2品

野菜・海藻・きのこを
使った料理

目標：1日野菜 350g 以上



副菜

和え物
酢の物
煮物
炒め物



主食

1食に1品

炭水化物の料理

ごはん パン 餅 麺類



付け合わせ（温野菜・生野菜）
汁物（みそ汁・すまし汁・スープ）



油・バター・マヨネーズなど
とり過ぎず少なすぎず
上手に摂取しましょう

油類

* 味付けは薄味とし、
1日の塩分指示量を守りましょう

食後や
食間に

牛乳・乳製品
1日1種類



果物
1日1種類