

○ 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の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)

食後や 食間に

牛乳・乳製品
1日1種類

果物
1日1種類

油類

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

* 味付けは薄味とし、
1日の塩分指示量を守りましょう