

糖尿病の食事について

社会福祉法人 大阪暁明館病院
臨床栄養科 鹿野未結

食事療法はなぜ必要？

目的

良好な血糖コントロールを保ちながら、

様々な合併症(腎症、網膜症...など)を防ぐため

太り過ぎは血糖コントロールを悪化させます

太らずやせ過ぎず、適性な体重を保ちましょう

食事のポイント①

▶ 1日3食規則正しく食べる

食事を抜くと次の食事で血糖値が上がりやすくなります



ごはん、パンなどの主食、
肉、魚、卵、大豆製品などの主菜、
野菜、海藻などの副菜を
そろえましょう！！

食事のポイント②

▶ 野菜はたくさん、ごはんより先に食べる

野菜に多く含まれる食物繊維は、糖質の消化吸収を遅らせ、血糖値の急上昇を防ぐ効果があります

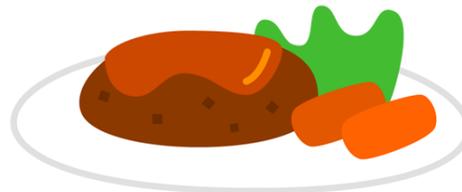
⇒野菜のおかずから先に食べた方が血糖値の上昇がゆるやかになります

◎食べる順番

1.副菜



2.主菜



3.主食



食事のポイント③

▶ お菓子、ジュースは控える

◎お菓子

砂糖や油脂を多く含むため、体重増加や血糖値の急上昇を防ぐためにも控えましょう

※食事の代わりにするのはもってのほか！！

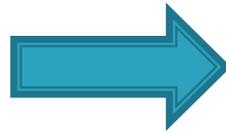
◎ジュース類

炭酸飲料、砂糖入り紅茶やコーヒー、スポーツドリンクには糖質が多く含まれており、血糖値も上げやすいです

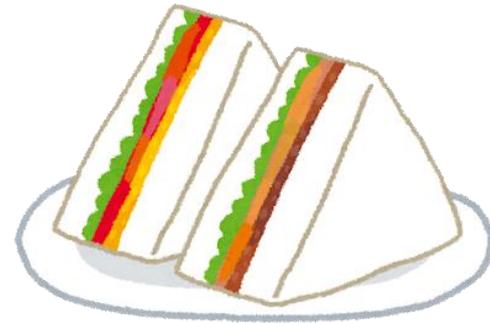
⇒水分補給には糖類を含まないお茶やお水を飲む

外食、コンビニでの工夫

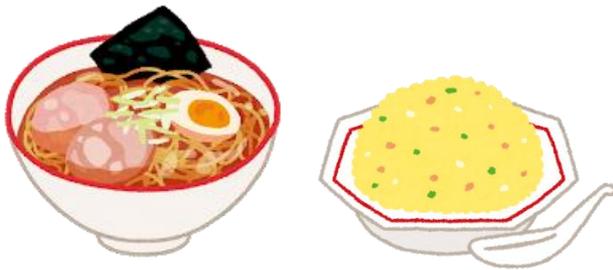
菓子パン



具沢山サンドイッチ



ラーメン&チャーハンセット



野菜たっぷりちゃんぽん

