

げんき・にこにこ・健康こらむ

シリーズ 糖尿病についてワンポイントアドバイス

糖尿病予防の食生活

糖尿病の食事というと・・・おいしいものが食べられない。お粗末だ。つまらない・・・。そんなイメージを持っていませんか？ 糖尿病食は特別な食事ではなく、栄養バランスのよい健康食です。ダイエット食、コレステロールを下げる食事としても役立てましょう。

食事のポイント

1日3回、時間と量を決めて食べましょう。

毎食、主食(ごはん、麺、パン)主菜(肉、魚、卵、大豆製品)副菜(野菜、海藻等)を組み合わせさせて食べましょう。



☆主菜は
1食に1皿用意しましょう。

肉、魚なら小さい1切れ。卵なら1個
納豆は1パック。豆腐は1/3丁。
どれか1つが1食分です。



☆副菜は
1食に2皿以上用意しましょう。

野菜、きのこ、海藻にはビタミン、
ミネラル、食物繊維がたっぷり。
血糖値の上昇を緩やかに
します。

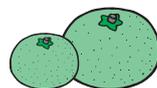


☆1日2回は
ご飯を主食にしましょう。

パンや麺は消化吸収が早く、血糖値
への影響が大きい上、食べ過ぎてしま
いがちです。芋類もご飯の仲間、
沢山食べたらご飯は半分!



1日に乳製品200ml
果物200gをプラス



糖尿病に
負けない
生活術

- ① 見えるところに食べ物を置かない
- ② 早食い、まとめ食いを止める
- ③ 買い物は満腹時にする
- ④ 遅い夕食は軽めに野菜中心で
- ⑤ お菓子や甘い飲み物の間食は止める
- ⑥ 飲食をすすめられないよう、
病気を隠さずオープンにする



来月号では、糖尿病予防のための運動についてお知らせします。