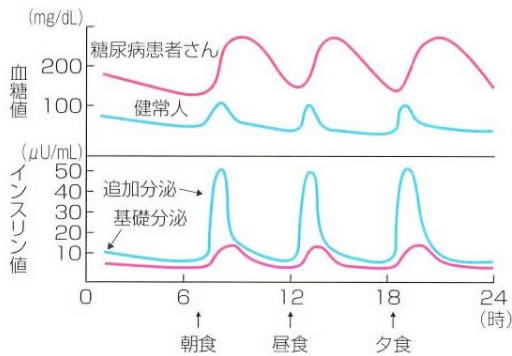


# どうして食事療法が必要なの？

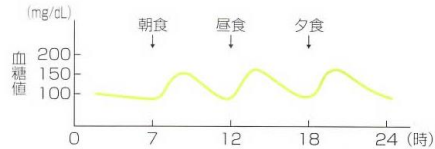
糖尿病の食事療法の目的は、糖尿病患者様が健康な方と同様の日常生活を営むのに必要な栄養素を摂取すること、糖尿病の代謝異常を是正し、血糖、血中脂質、血圧などを良好に保って合併症の発症を予防したり、進展を抑えたりすることです。糖尿病の原因は、遺伝的な体質の上に、食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・ストレスなどがあります。まず「適正なエネルギー摂取量の食事」が大事です。

## ●血糖値・インスリン値の24時間の変動イメージ

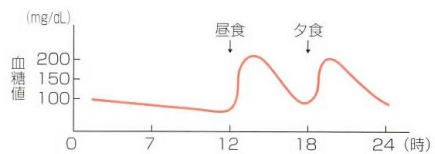


## ●1日3食がよい理由

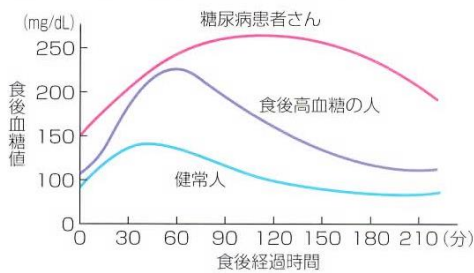
- 1日3回決まった時刻に食事をとった場合  
規則的に食べることで、血糖値は安定します。



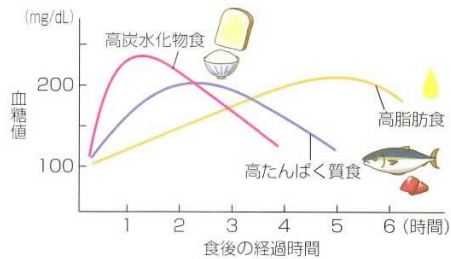
- 1日2回しか食事をとらなかった場合  
朝食抜きの場合、昼食前には激減し、昼食後と夕食後に急激に血糖値が上がります。



## ●食後血糖値の変動イメージ



## ●血糖値を上げやすい食事とは？



## 五大栄養素の主な働きとその栄養素を含む食品

栄養素の働き	五大栄養素と食品	
エネルギーとなる 	炭水化物 (糖質)	穀物・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆(大豆を除く)・果物 【例】ごはん、食パン、うどん、そば、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、あずき、みかん、りんご、バナナなど
体の成分となる 筋肉 骨 血液 	たんぱく質	魚介・大豆とその製品・卵・チーズ・肉・牛乳・乳製品 【例】たら、鮭、さんま、いか、えび、ちくわ、豆腐、納豆、生揚げ、卵、チーズ、牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、ソーセージなど
体の調子を整える 	脂質	油脂・脂質の多い種実・多脂性食品 【例】ドレッシング、植物油、バター、マヨネーズ、ごま、ピーナッツ、アボカド、ベーコン、牛豚ばら肉など
	ビタミン ミネラル	野菜(炭水化物に入る野菜を除く)・海藻・きのこ・こんにやく 【例】ほうれん草、人参、トマト、キャベツ、玉ねぎ、わかめ、ひじき、椎茸、しめじ、こんにやくなど
満腹感を得ることができる 咀嚼に時間がかかるため食事時間が長くなる。 食後の血糖上昇を抑える。	食物繊維	野菜・海藻・きのこ・こんにやく・豆類・くだもの (炭水化物には、エネルギーになる糖質とエネルギーにならない食物繊維がある)