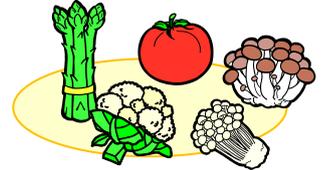


食事療法の基本！ 食べるって大切

全ての栄養素を過不足なく体に取り入れることが、生命を維持する身体の仕組みにかなっていること。これは糖尿病患者様だけでなく、ご家族にも勧められる健康食です。

食事療法のポイント

- ① 腹八分目とする。
- ② 食品の種類はできるだけ多くする。
- ③ 脂質は控えめに。
- ④ 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)を摂る。
- ⑤ 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
- ⑥ ゆっくりよく噛んで食べる。
- ⑦ 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける。



糖尿病治療ガイド 2018-2019 より引用

糖尿病の場合



1日3回食事を摂る

- ・朝食、昼食、夕食の3食ともに、**A・B・C** を揃える。Aは1回の食事に摂るおおよその量を決めておく。
- ・1日1回 **D** を摂る。**D** のなかの飽和脂肪酸(肉類の脂・バター)は控えめに。
- ・食事または間食として **E** を摂る。**※**は控えめもしくは控える。

野菜を最初に、炭水化物を最後に食べましょう

- ・食後の高血糖は動脈硬化を促進します。
 - ・食後の高血糖を抑えるために、3つの工夫をしましょう。
- ① ゆっくり食べましょう。
 - ② よく噛んで食べましょう。
 - ③ 野菜を先に食べ、炭水化物を最後に食べましょう。



次回は、11月21日(水)テーマ「**プラス10で健康寿命を延ばそう**」です

春日野会病院 糖尿病教室