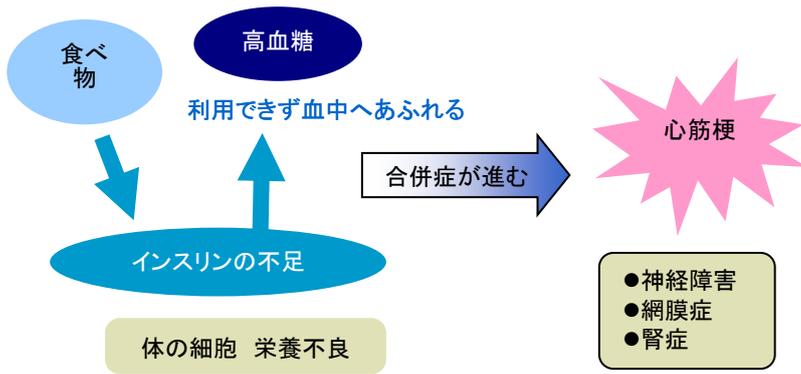


糖尿病の食事療法

糖尿病はインスリンの働きが低下する病気。働きをよくするには食事療法が必要です。高血糖を放っておくと、目や腎臓の障害、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。



糖尿病の食事療法は、家族みんなで楽しめる“健康食”

1日3食、腹八分目でバランスよい食事

1日3食を基本に	まとめ食いは、高血糖の原因になります。三食に均等に分けましょう。
主食は適量に	ご飯は、女性なら軽く1杯半、男性なら軽く2杯までにしましょう。 芋、南瓜を使ったおかずがあるときは、ご飯を減らすようにしましょう。
主菜(魚・肉・卵・豆腐)は1食に1皿	主菜のおかずの食べすぎはカロリーをとりすぎるにつながります。
野菜や海草、きのこは毎食	生野菜なら両手に一杯。茹で野菜なら片手に一杯を毎食。 食事の最初に野菜やきのこをゆっくりよく噛んで食べましょう。
油を使った料理は1日1品まで	油は非常に高カロリー。油料理の数を抑えて、カロリーのとりすぎを防ぎます。
牛乳・果物は決められた量を	一見軽そうでも、カロリーは決して低くありません。 食事といっしょにとるより、間食としてとったほうが血糖が上がりにくくなります。
嗜好品はルールを決める	アルコールや菓子で食事療法を乱してしまう方が少なくありません。 嗜好品は毎日とらず、とる場合の量も決めます。 血糖のコントロールが良好な方なら、「菓子は月2回」「ビールは1日350ml1缶まで」など。
砂糖、はちみつ、みりんは禁止	缶コーヒー、清涼飲料水、スポーツ飲料には多量の砂糖が使われているので要注意。 砂糖は血糖を急激に上げてしまうので、代替甘味料や0キロカロリー飲料を用いましょう。