



# 糖尿病食 1600kcal

野菜からゆっくりよく噛んで食べると血糖値の上昇が緩やかになります。

味付けは薄味にしています。

個々のエネルギーに合わせて、肉や魚などの量を調整しています。  
揚げ物は、エネルギーの摂り過ぎになりやすいため控えています。

\* 糖尿病食では、砂糖の代わりに代替甘味料を用いています。

\* 主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事も、食事療法の大切なポイントです。



主食を計量。例では200gです。

塩分制限があるときは、汁物が小鉢の料理に変わることがあります。

※献立例の1食での目安量は約500kcal になっています。