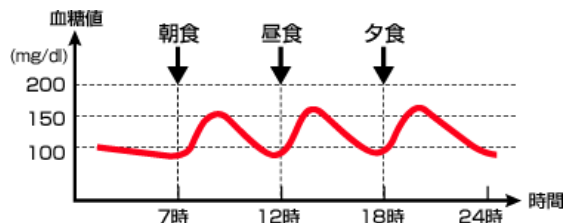


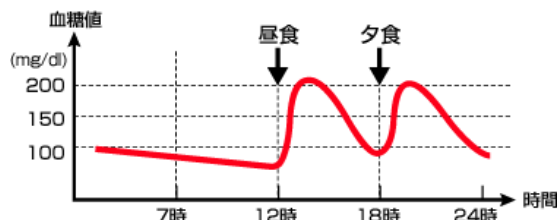
糖尿病の食事療法 = 上級編 =

血糖を 200 mg/dl 以下を 目指す食べ方のタイミング

・ 1日3回決まった時に食事をとった時の血糖値の変化



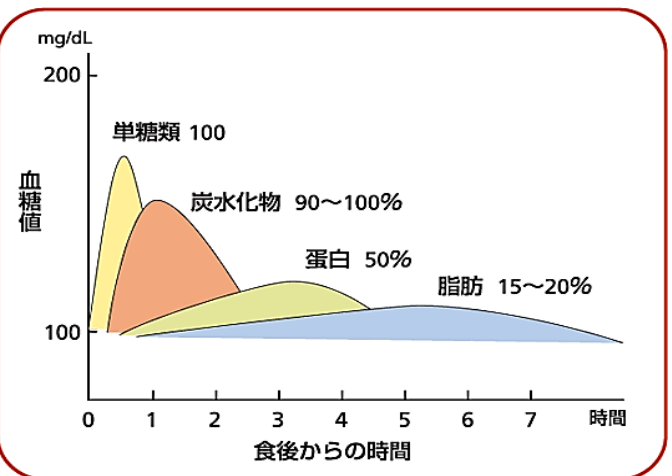
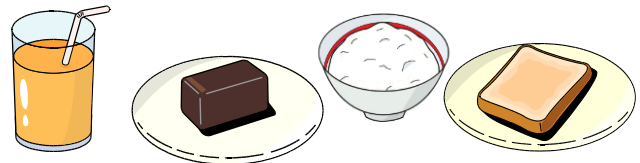
・ 1日2回しか食事をとらなかった時の血糖値の変化



➡ 1日3食を基本に

血糖を上げやすい栄養は？

血糖を急激に上げるのは単糖類と呼ばれるぶどう糖や砂糖です。ご飯や、パン、麺類などの炭水化物のとり過ぎも注意が必要です。



食事療法で成功している人に学ぶ

「やめる」こと

- 缶コーヒーをやめる。
- 清涼飲料水をやめる。
- ドリンク剤をやめる。
- 職場での間食をやめる。
- コーヒーに砂糖は入れない。
- つまみのナッツ類はやめる。

「減らす」こと

- 間食を減らす。
- 外食を減らす。
- アルコールを減らす。
- 全体量を減らす。
- おかずを減らす。

「増やす」こと

- 野菜をふやす。
- お茶や水分を十分にとる。
- 夕食を減らして朝食をとる。
- 酒を減らしてご飯をとる。

「変える」こと

- 洋食から和食にする。
- 肉から魚や大豆製品にする。
- 昼は定食にする。
- お菓子から果物に変える。
- ジュースをお茶に変える。
- 低カロリービールに変える。