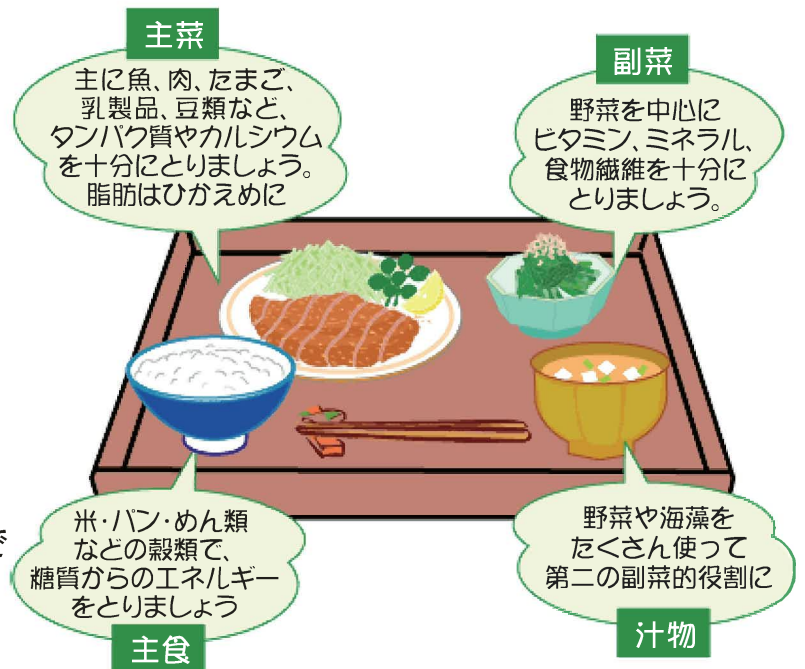


今日からできる！ 食事の工夫

1. 3食のボリュームを均等に、栄養バランス良く

- ① 食事を抜いたり、ドカ食いはやめましょう
- ② 毎食・主食(ごはん・パン・麺)
・主菜(肉・魚・大豆製品・卵)
・副菜(野菜・海藻・きのこ類)を食べましょう
- ③ 主食の1食量を決めましょう
- ④ 野菜は毎食 120gを目安に
生野菜だと両手1杯、
温野菜だと片手1杯
野菜の1/3以上を緑黄色野菜で



2. ゆっくりよく噛んで食べる

- ① 玄米や雑穀米の方が噛みごたえあり
- ② たっぷりの野菜、きのこや海藻類(副菜)から食べ始めましょう
- ③ 一口食べたらずを置き、よく噛む習慣を

【効果】

- ・糖質の吸収を緩やかにし、血糖値のピークを下げる
- ・満腹感が得られる

3. 塩分摂取に注意する

- ① 汁物は1日1杯まで！ 具たくさんに！
- ② 食卓で、しょうゆ、塩を使わない
- ③ 酢や香辛料を使って、うす味でもおいしく
- ④ 避けよう漬物・佃煮・干物・練り製品
- ⑤ 麺類の汁は、残しましょう
- ⑥ 市販食品や弁当などは、食塩相当量をチェックしましょう

【効果】

- ・高血圧の予防・改善
- ・腎機能低下や腎不全の進行を抑える
- ・濃い味付けによる食欲増進を抑える

食事は楽しく、おいしく、味わって！

糖尿病とは



膵臓から分泌されるインスリンというホルモンは、肝臓、筋肉、脂肪細胞などに働き、ブドウ糖を細胞内にとりこみ、血糖値を低下させます。
糖尿病とは血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。

- 糖尿病の食事療法は一生続けていくものです。
- 食事療法といっても、特別な食事があるわけではありません。
- それまでの食事の偏りを改め、健康的な食事に変えることが目的です。
- 糖尿病の食事療法は、糖尿病でない方が、生活習慣病を予防し長生きするための健康食として利用しても、効果的です。

世界文化遺産の
「和食」は糖尿病
食事療法にピッタリ！

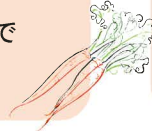
病気の状況や生活の状態が変わると、食事療法もそれに合わせて変更していく必要があります。
たとえば、糖尿病腎症になると塩分やタンパク質、カリウムなどを制限することがあります。

食事療法の効果を高めるアドバイス

朝食、昼食、夕食を
規則正しく食べ、
間食を避ける



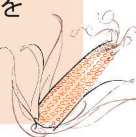
腹八分目とし、
ゆっくり良く噛んで
食べる



食品の種類は
できるだけ多く、
バランスよく摂取



脂質と塩分の摂取を
控え目にする



食物繊維を多く含む
食品(野菜、海藻、
きのこなど)をとる



わからないことや困った
ことがあったら、
主治医や管理栄養士に
相談しましょう



どうして運動が必要なの？



- 急性効果⇒運動は血液中のブドウ糖をエネルギー源として消費し、血糖値を下げる効果がありますが、特に食事の後（1時間以上後）の運動は、食後の急激な血糖の上昇を抑え、また、速やかな低下につながるため、より効果的です。
- 慢性効果⇒数カ月間トレーニングを続けていると、運動を継続することによって、筋力がつき基礎代謝が高まるとともに、インスリンの効きが良くなるため、血糖が上がりやすく、血糖コントロールの改善に役立ちます。



合併症のある方は、運動をすることにより、合併症の進行を早めてしまうことがあります。
運動療法を始める前に、必ず主治医に確認しましょう。