

糖尿病治療に大切な「バランスよい食事」を実践しましょう！

## バランスよい食事

**主食** **主菜** **副菜**  
の3つがそろった食事



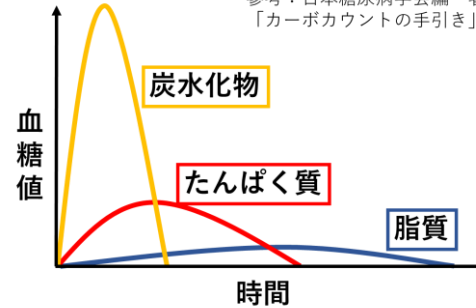
**主食** ごはん、パン、めん類、もちなど



炭水化物が多く、血糖値に最も影響を与えます。食べ過ぎも食べなさすぎもよくありません。毎食の主食は**1種類**を適量食べるようにしましょう。

### <血糖値への影響>

参考：日本糖尿病学会編・著  
「カーボカウントの手引き」



**うどんとおにぎり、ラーメンと炒飯**のような組み合わせは摂りすぎになるため、合わせて食べる際は量に要注意！

**主菜** 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など



体を作る材料となるたんぱく質と脂質を多く含みます。**毎食1～2品**を目安に摂りましょう。

**副菜** 野菜、海藻、きのこなど



ビタミン、ミネラル、食物繊維を含みます。食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにします。毎食、生野菜なら**両手に1杯**、加熱したもののなら**片手に1杯**摂りましょう。

**目標は 1日350g!**

**朝昼夕 毎食** **主食** **主菜** **副菜** をそろえましょう！

※食事量の適量等は、体格・病態によって異なります。  
栄養相談をご希望の方は、主治医の先生へお申し出ください。