

糖尿病治療に大切な「**バランスのよい食事**」を実践しましょう！

バランスの よい食事

=

主食

主菜

副菜

の3つがそろった食事



※汁物は塩分が多いので摂りすぎに気を付けましょう

【血糖コントロールの食事ポイント】

* 毎食の主食量を均等にする

→主食の過剰摂取は高血糖の原因になり、不足すると、低血糖の原因になります。



* 炭水化物の多い野菜・果物・種実の摂取に気を付ける

→摂る際には主食の量を調整しましょう。



* 食べる順番を工夫する

→食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ類から食べることで食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。



※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。

主食（炭水化物）

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。

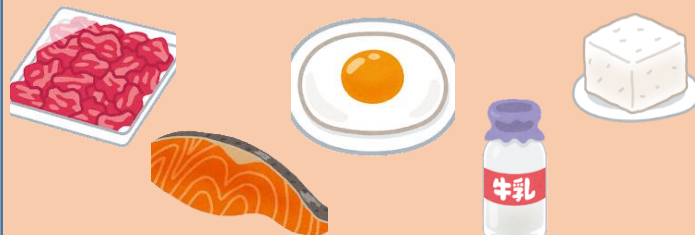
食べ過ぎも食べなさすぎもよくありません。

毎食の主食は**1種類**を適量食べるようにしましょう。

※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（たんぱく質）

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を多く含みます。

動物性たんぱく質である肉・魚・卵や、植物性たんぱく質である乳製品・大豆製品などを組み合わせて**毎食1～2品**を目安に摂りましょう。

朝昼夕 毎食 **主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて食べましょう！

副菜

目標は
1日350g!

野菜、海藻、きのこなど



ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

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**、加熱したものなら**片手に1杯**摂りましょう。

※イモ類や果物類も糖分が多いため摂取には注意が必要です。

間食

牛乳・ヨーグルト、果物、低カロリー甘味料を使った食品



1日分の果物は片手の平にのる量

お菓子の量は“OKサイン”と覚えましょう

お菓子は親指と人差し指の丸の中におさまる量にしておきましょう

