

こんにちは!

村立東海病院で



糖尿病を予防するために食生活を見直してみませんか?

秋の訪れを感じる季節となりました。「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように、おいしい食べ物がたくさんありますが、食べ過ぎには注意が必要です。そこで今回は、糖尿病を予防するための食生活を見直すポイントを紹介し、食事を楽しみながら適切な量の栄養を補給して、心も身体も元気に過ごしましょう。

【食事の摂り方】

◇「野菜・きのこ・海藻」を食べましょう

野菜・きのこ・海藻に含まれている食物繊維が、炭水化物から分解された糖の吸収速度を緩やかにするため、血糖の急激な上昇を抑えます。また、脂質の吸収を抑える働きもあります。

◇「豚バラ肉・ベーコン・バター」などを控えましょう

豚バラ肉・ベーコン・バターなどは、動物性脂質を多く含みます。動物性脂質に多く含まれる飽和脂肪酸がインスリンの働きを弱めるため、血糖値が上昇します。

◇1日3食、さまざまな種類の食材をバランス良く食べ、間食を控えましょう

朝食を抜くと、次の食事のときに急激に血糖値が上がりやすくなります。

◇甘い飲み物を控えましょう

水分補給は、水やお茶を中心にしましょう。牛乳は栄養豊富ですが、血糖値に影響する乳糖が含まれています。1日コップ1～2杯程度が目安です。

◇アルコールは節酒しましょう

週2日以上以上の休肝日が必要といわれています。おつまみの食べ過ぎにも注意しましょう。



【コンビニでもできるバランスの良い食事の選び方】

ライフスタイルの変化に伴い、食事を簡単に済ませる方が増えています。コンビニ等を利用する際にも、バランスの良い組み合わせを心掛けましょう。

✕炭水化物に偏った組み合わせ

カップ麺 + おにぎり



✕糖質が多い食事

メロンパン + クリームパン



○おすすめの組み合わせ

五目おにぎり2個 + サラダチキン + 野菜サラダ

○おすすめの組み合わせ

サンドウィッチ(野菜とハム) + 牛乳 + 海藻サラダ



《コンビニ活用術!》

少量で販売されている焼き魚や煮魚、きんぴらごぼう、切り干し大根やひじきの煮物などを、献立に1品プラスするのもお勧めです。

【旬の食材を取り入れましょう】

旬の食材はおいしく、栄養価も高いのでお勧めです。その一方で、糖質を多く含むものもあります。食べ過ぎは、肥満や血糖値の急激な上昇につながるので、注意しましょう。

【りんご・梨】 1日に1/2個程度が目安です。

【さつまいも】 中1本(200g)は、ご飯茶碗1杯(150g)に相当します。さつまいもを食べる場合は、食事を調整しましょう。

村立東海病院 栄養管理室

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(☎282-1711 内線1136)