

糖尿病を予防する食べ方と食べる量

糖尿病の食事というとカロリー制限の印象があったり、ごはんやパンなどの主食を減らせばよいと思われがちですが、かえって間食をとりたくなったりと失敗しやすいです。健康を保つために、さまざまな栄養素の過不足がない食事にするのが第一です。十分な栄養素をとることで、からだを正常に機能させ、食べ方の工夫で血糖の上昇を抑えましょう。

食べ方

1日3食 なるべく均等に

欠食や過食があると血糖値の上昇が大きくなります。しっかり食べないと間食をとりたくなり、また血糖値を上げます。



意識してゆっくり よくかんで食べる

満腹感を感じるまでに20分かかります。その前に食べ過ぎてしまわないように。よくかむと満足感も増え、食べ過ぎを防ぎます。



野菜を先に 食べる

野菜の食物繊維が先に吸収されていると、その後にとる糖質の吸収速度を遅らせて血糖値の上昇が緩やかになります。



食べる量

身長・年齢・身体活動量等により食べる量が異なります。

	穀類 1食に両手で1杯 男性 150~200g 女性 100~150g	たんぱく質 1食に片手の平 1~2つ分	野菜 1日に片手の平 5つ分
朝			 野菜 70g
昼			 140g
夕			 140g
一日のどこかで		果物 両手で1杯 	乳製品 コップ1杯

燕市の糖尿病教室(9/30・10/15・10/27)に、ぜひお越しください。

吉田保健センター(0256-93-5461)までお申し込みをお待ちしています。お話とおいしい試食があります！

燕市食育庁内プロジェクト
燕市健康づくり課