

糖尿病の食事療法について

食事療法は、糖尿病の基本となる治療方法です。

1 適正なエネルギー量の食事をしましょう

主治医の指示に従い、決められたエネルギー量を守りましょう。

2 栄養のバランスを考えて食べましょう

栄養バランスのよい食事をすることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえると必要な栄養素をとることができます。

特に、野菜類、きのこ類、海藻類には食物繊維が含まれており、食後の血糖上昇を抑える効果があるので、毎食必ずとりましょう。



糖質制限は、糖尿病学会では勧められていません。主食も必ずとりましょう！



～食品交換表を活用しましょう～

適正なエネルギー量を摂取し、バランスよく栄養素を配分するためには、『糖尿病食事療法のための食品交換表』を用いると便利です。同じ表の中の食品は交換できますが、別の表にある食品は交換できないので気を付けましょう。

表1 ごはんの仲間	表2 果物類	表3 肉や魚	表4 乳製品	表5 油	表6 野菜類	調味料

※表1、表3、表6の食品は、毎食そろえてとりましょう。

3 規則正しく食べましょう

- ① 1日3食、時間を決めて食べましょう。
- ② 菓子や嗜好飲料などは控えましょう。



食べ方を工夫しながら、規則正しく食事することで、血糖値の変動を少なくできます。

4 食べ方を工夫しましょう

- ① ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ② 野菜から食べるようにしましょう。

