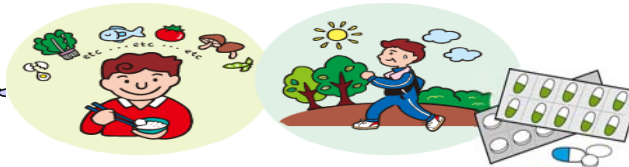


糖尿病といわれたら…

糖尿病の食事療法は、過食や偏食をせずに規則正しく食べることが基本です。
ご家族のみなさんが同じメニューで食べられる健康食です。



治療の方法は…



- ① 食事療法
- ② 運動療法
- ③ 薬物療法

ポイント1. あなたに合ったエネルギー量をとります

・1日に必要なエネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、活動量、血糖値、合併症の有無などによって、一人ひとり違います。主治医からエネルギー量の指示がありますので、それに従ってください。(通常、男性で1400~1800 kcal、女性で1200~1600 kcal くらいになります)

例) 1600kcal の場合の
1 食あたりの主食量



ポイント2. 栄養バランスに気をつけます

・エネルギー量を守りながら、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、身体に必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。主食の量が決まったら、おかずのとり方をおぼえましょう。

ゆっくりよく噛み
腹八分目
朝、昼、夕食の量
均等に規則正しく



野菜類(きのこ海藻も含む)を毎食
しっかりとる。
食品はまんべんなく
食べる。



ポイント3. 合併症予防のために

○心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性の疾患や、腎症、網膜症、神経障害などの合併症によって生活の質を落とさないために、血糖のコントロールと同時に血圧、コレステロールや中性脂肪のコントロールも大切です。

- ・塩分はひかえる…高血圧があれば塩分摂取は1日6g未満、高血圧がない場合も7~9gをめざしましょう。
- ・血中脂質の異常に注意する…コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品、中性脂肪を増やすような甘いものはひかえましょう。
- ・食物繊維を多めに…食物繊維は食後の血糖急上昇をおさえるだけでなく、コレステロールの排泄を助ける働きもあります。毎食しっかりとりましょう。

