

糖尿病を予防するための食事のポイント



◆ 食事のバランスをととのえよう

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養素が偏りにくく食事バランスが整った食事をする
ことができます。油脂類は、食後しばらく経ってから血糖値が上がる原因になるため、摂りすぎに注意しましょう。

副菜(野菜・海藻・きのこ類)
主にビタミン・ミネラルの補給源
体の機能を整える。
1食あたり1~2皿食べよう



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
主にたんぱく質の補給源
体をつくるもとになる。
1食あたり手のひら1枚分が目安

主食(ごはん・パン・麺類・芋類・糖質の多い野菜)
主に糖質の補給源
体を動かすエネルギーになる。
ご飯1食あたり男性200g、女性150gが目安

汁物は、副菜を
たっぷり

牛乳・乳製品

骨や歯をつくるカルシウムの補給源



果物

ビタミン類・カリウムの補給源



牛乳・乳製品や果物はエネルギーを消費しやすい明るい時間帯に食べるのがおすすめです。

◆ 血糖値を急上昇させない食べ方を心がけよう

ゆっくり食べよう (食事は15分以上を目安に)

早食いは血糖値を急上昇する原因になります。一口で入れるサイズを小さくする、箸を置くようにする等の工夫がおすすめです。

よく噛んで食べよう

一口入れたら、20~30回を目安によく噛むことがおすすめです。満腹中枢の刺激につながります。



副菜から食べよう

副菜に含まれる食物繊維が血糖値の急上昇を防いでくれる効果があります。



ベジタブル
ファースト

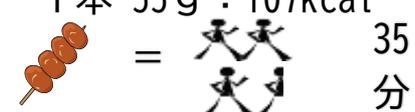
◆ お菓子やお酒はルールを決めよう

お菓子やお酒は血糖値を上昇させやすい食品ですが、食べてはいけないものではありません。ルールを決めることが大切です。

<お菓子のおすすめルール>

- 食べる前に量を決める
- 個包装のお菓子にする
- 買うときにはエネルギー(カロリー)を確認する
- 明るい時間帯に食べる
- 糖のっていない飲み物にする
- 食べなくなったら別の行動をする
- 本当に食べたいのか自問自答する

<運動での消費エネルギー>

みたらし団子
1本 55g : 107kcal
=  35分

あんぱん
1個 80g : 213kcal
=  70分

 = 平地での
体重 60kg 早足を 10分

<お酒のおすすめルール>

◆ 休肝日を設定する

✓ 土日等、連続で休肝日を設定し肝臓を十分に休息させましょう

◆ 飲酒量を適正にしよう

飲酒量の適量
(どれか1つが1日分)

ビール (5度)
中ビン1本
(500ml) 

日本酒 (15度)
1合
(180ml) 

ウイスキー (43度)
ダブル1杯
(60ml) 

ワイン (12度)
グラス2杯弱
(200ml) 

焼酎 (25度)
グラス1/2杯
(100ml) 

女性はこの半分の量が適量です

参考：「エネルギー早わかり第5版」女子栄養大学出版

使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」