

Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200



糖尿病と食事



1月号では「行方市の糖尿病と現状」についてお話ししました。今月は、糖尿病と深くかかわる食事についてお話ししたいと思います。

前回でも述べたように、糖尿病は血糖値をコントロールすることが大切です。血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖濃度のことです。その血糖値をコントロールする方法としては、食事、運動、薬などがありますが、少し高めな方は食事を改善するだけで、血糖値を下げることができます。また、服薬されている方も、食事バランスを良くすることで、血糖値を安定させることができます。

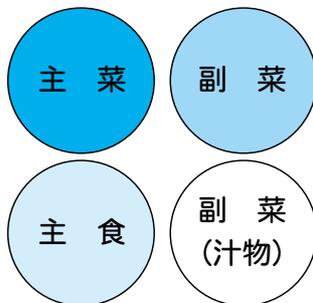
では、まず自分の普段の食事を思い出して□にチェックしてみましょう！！

- 《check!》 □米飯やパンが多い □果物が多い □揚げ物が多い
 □清涼飲料水などの甘い飲み物が多い □アルコールが多い

これらは、食事の直後から血糖値を上昇させるので、1つでもチェックがいたら、下記の食事パターンを見て食事内容と間食に気をつけてください。

【食事の基本パターン】

バランスの良い食事になるように、主食・主菜・副菜（汁物）をそろえましょう。



- 主食・・・ご飯・パン・麺など【糖質など】
 - 主菜・・・魚・肉・卵・豆腐などの料理【タンパク質など】
 - 副菜・・・野菜中心の料理【食物繊維・ビタミン類など】
汁物（具だくさんのみそ汁やスープ）
- ※3回の食事の中で、夕食の比重が一番重くなりがちなので、注意が必要です。

◎血糖をコントロールするポイント

- ①毎食バランスよく食べ、欠食はしない。
- ②主食、主菜、副菜が適量か確認する。
- ③食事と嗜好品（菓子、ジュース、アルコール飲料）を区分し、嗜好品をやめるか減らす。
※嗜好品のために食事を減らすことをしない。
- ④ご飯、パンなどの主食の多い人は、まず半量にする。
- ⑤油の多い食事を減らす。※揚げ物を、週に1～2回程度にする。
- ⑥食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻類を、主食の前によく噛んで食べる。
※食物繊維は血糖値の急上昇を抑えてくれます。野菜・きのこ・海藻→肉・魚→ご飯・パン・麺の順番で食べましょう。

合併症を防ぐためにも、まずは、市の健診などで血糖値を知り、食事の見直しをしてみましょう！！

