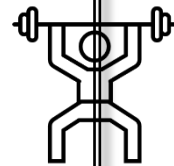


# 血糖コントロールを良好に保ち ～筋量up 健康寿命up～



## 糖尿病治療のための食事とは

### (1) 適正なエネルギー量の食事

- ・適正な体重を保ちましょう
- ・指示エネルギーを守りましょう

### (2) 血糖コントロールをよくする食事

- ・3食規則正しく食べる
- ・4～5時間程度食事の間隔をあける
- ・欠食しない
- ・ゆっくり食べる
- ・よく噛んで食べる
- ・野菜から先に食べる
- ・遅い時間の夕食、就寝前の間食は避ける
- ・1食にたくさん食べすぎない

1600kcal 1食の目安量



年齢、性別、体格によって目安量は変わります

# 糖尿病治療のための食事とは

## (3) 栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえて食べる

主食  
(炭水化物)      ご飯・パン・麺

主菜  
(たんぱく質)    肉・魚・卵  
                         ・大豆製品

副菜      野菜・海藻、きのこ  
(ビタミン・ミネラル)

主食だけ食べる、おかずだけ食べるのは×  
偏りなく食べましょう



筋肉量を減らさないために

- ① 筋肉を作る材料になるたんぱく質を毎食欠かさずとりましょう
- ② たんぱく質の合成を促すビタミンB6をとりましょう  
マグロ赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナなど