

糖尿病の食事について

糖尿病とは？

膵臓から分泌されるインスリン（ホルモンの一種）はブドウ糖を血液中から細胞内に取り込み、血糖値を低下させる働きがあります。糖尿病とはそのインスリンが上手く働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気のことをいいます。糖尿病治療には【食事療法・運動療法・薬物療法】の3つの方法があり、中でも食事療法はどのような治療をしている人でも必ず行う必要がある治療の基本です。難しいと思われがちな糖尿病の食事療法ですが、バランスの良い食事を心がけることでスムーズに実践することが出来ます。楽しみながら食事療法を継続し、血

食生活のポイント

●バランスの良い食事1食分の目安量

- ・主食 ごはん1膳
- ・主菜 手のひら（指は入れない）と同じ大きさのものを1品
- ・副菜 野菜・海藻・きのこ。こんにゃくなどを中心にしたおかずを2～3品
- ・汁物 1日に1杯

その他、1日に果物や乳製品も取り入れ、お菓子やアルコールは控えめにしましょう。



ワンポイントアドバイス

新潟県の特産品である枝豆は、少量なら野菜として扱われますが、食べる量が多い時は主菜になります。

●塩分を控える

塩分のとりすぎは高血圧を招き、糖尿病合併症である網膜症や腎症、動脈硬化症を引き起こす原因となります。調味料や汁物の摂取を控え、食材の持つ旨味や香りを上手に利用して減塩を心掛けましょう。

●動物性脂肪のとり過ぎに注意する

動物性脂肪やコレステロールの高い食品のとり過ぎは、脂質異常症、動脈硬化症を進みやすくします。肉類は脂身の取り過ぎに注意する、バターやラードの使用を控えるなど、調理法を工夫しましょう。

●食物繊維をしっかり取る

食物繊維は食後の血糖や血中コレステロールの上昇を防ぐ作用があります。海藻類、きのこ類、こんにゃくなどは食物繊維を多く含む上、エネルギー量もわずかなので、野菜類と共にとるようにしましょう。

●外食する時の留意点

ラーメンや丼物などは塩分量が多くエネルギーが高いことが特徴です。おすすめは品数が多くバランスのよい定食。最近ではメニューにエネルギー表示がある事もありますので参考にしてみてください。