

健康的な食事について

～食事で糖尿病を予防しよう！～

新潟県済生会三条病院

管理栄養士 北澤 葵

糖尿病の治療＆予防には**食事療法**が基本！

食事療法ってどんなイメージ？？

治療食って
大変そう

何を食べたらいい？

制限食？？





食べてはいけないものはありません
大切なのは、**食べ方**！

糖尿病食・・・

健康食

誰にでもオススメです

健康的な食事について

①主食・主菜・副菜をそろえる

②規則正しい食事をする

③間食のとり方を見直す

健康的な食事について

①主食・主菜・副菜をそろえる

②規則正しい食事をとる

③間食のとり方を見直す

こんな食事になっていませんか？



パンとバナナとコーヒー



カップラーメンとごはん



ご飯とお肉とみそ汁

血糖値が上がり
やすい食事です

①主食・主菜・副菜をそろえる

副菜



主菜

主食



1日1杯

定食ごはん



①主食・主菜・副菜をそろえる

主食…主に炭水化物(糖質)がとれる

エネルギーのもとになる



おすすめ!

ごはん



パン



めん類

(うどん・そば
・そうめん・パスタなど)

毎食1品

①主食・主菜・副菜をそろえる

主菜…主にたんぱく質・脂質がとれる

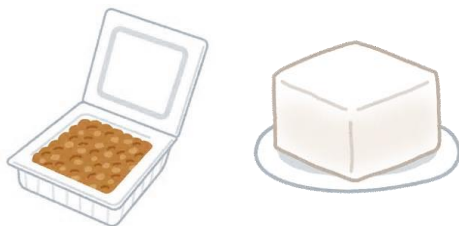
からだを作る



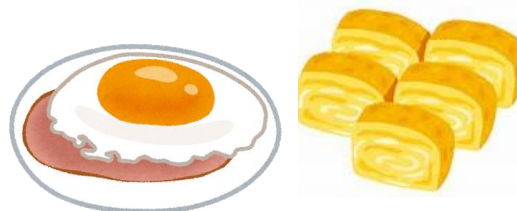
肉料理



魚料理



大豆製品



卵料理

毎食1品

①主食・主菜・副菜をそろえる

副菜・・・主にビタミン・ミネラル・食物繊維がとれる

からだの調子をととのえる



毎食
1～2品



緑黄色野菜

ほうれん草
にんじん
小松菜
オクラ トマト
など



淡色野菜

だいこん
きゅうり
キャベツ
なす など



きのこ

しいたけ
えのきたけ
エリンギ
マイタケ



海藻類

わかめ
もずく
ひじき



こんにゃく

①主食・主菜・副菜をそろえる



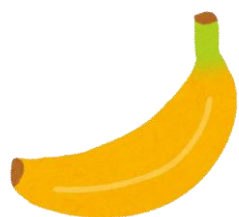
食物繊維が少なく、満腹感が減ります。
できれば、野菜は食事で摂ることをおすすめします。

①主食・主菜・副菜をそろえる

その他

果物・・・ビタミン・食物繊維がとれる

1日のうちでとる
(どれか1つ)
できれば朝か昼



バナナ
1本



リンゴ
半分



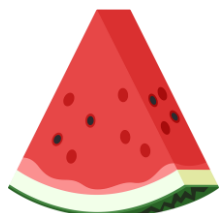
オレンジ
1個



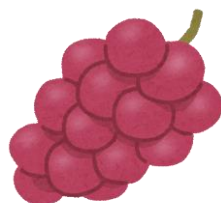
キウイ
1個半



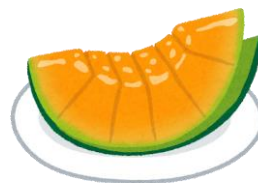
桃
1個



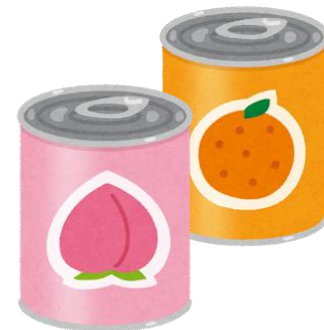
すいか
1～2切



ぶどう
12～3粒



メロン
中 半分



缶詰は砂糖のシロップ
漬けになっています！
生果物がおすすめ！



①主食・主菜・副菜をそろえる

その他

乳製品・・・たんぱく質、
カルシウムがとれる



牛乳(コップ1杯)



ヨーグルト(無糖)

1日のうちでとる
(どちらか)

加糖ヨーグルト
やのむヨーグルト



糖分が多く
含まれています！！

①主食・主菜・副菜をそろえる

その他

油は1食1品を目安に！

油は、消化がゆっくりのため、
血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。
炒めものなどの油を使った料理がない時は、
和え物などに入れたり、サラダなどにオールドレッシングや
マヨネーズなどを使ってみましょう。

※肥満の人は使いすぎに注意しましょう



①主食・主菜・副菜をそろえる



パンとバナナとコーヒー



カップラーメンとごはん



ご飯とお肉とみそ汁

主食・主菜・副菜を考えて、
先ほどの食事を見直してみましょう！

①主食・主菜・副菜をそろえる

ハムエッグ・
酢の物などを
プラス♪



サラダ、ツナ缶
牛乳をプラス♪
ご飯は無し



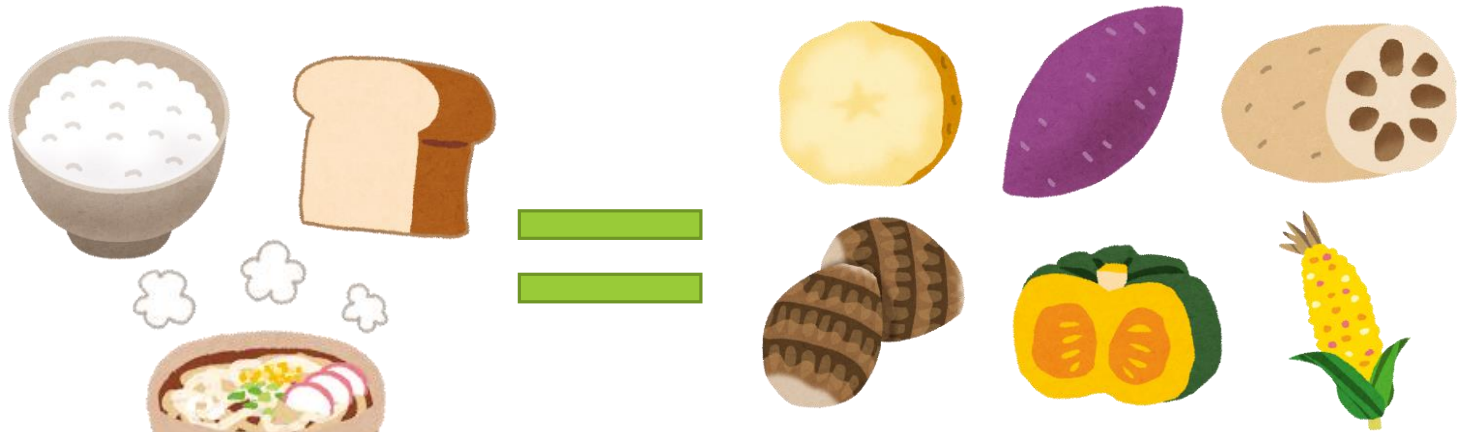
※カップラーメンの汁は残しましょう。

おひたしや、
ひじきの煮物を
プラス♪
みそ汁を具沢山
にしても◎



①主食・主菜・副菜をそろえる

注意 一部の野菜(主にいも類)は**主食**の仲間



じゃがいも
さつまいも
れんこん

里芋
かぼちゃ
とうもろこし
長芋

など

金時豆、あずき、そらまめなども、
沢山食べると血糖値が上がります

①主食・主菜・副菜をそろえる

ポテトサラダ・かぼちゃの煮付け・肉じゃが・金時豆の煮物
さつまいもの煮物・里芋煮・ゆでとうもろこし などに注意！



副菜にはならない！

サラダといえば・・・
マカロニサラダ
スパゲティサラダも注意！



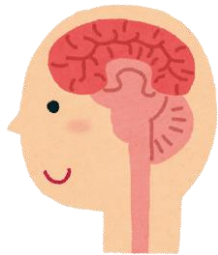
じゃがいも1個あたり、ごはん約50g減らす
※ごはん50g＝たまご1個分くらい大きさ
だいたい4～5口ぶんくらい

マカロニは麺といっしょ

じゃあ・・・血糖値を上げたくないので、
ご飯は食べなくていいですか？



答えは 



炭水化物は大切な

エネルギー源

です

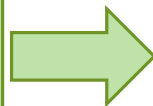


主食を無くすと・・・

おかずを食べる量が増える

塩分
カロリー
脂質
たんぱく質

過剰摂取



高血圧、動脈硬化、
心筋梗塞、脳卒中
肥満、
腎機能低下

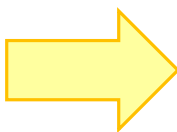
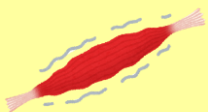
リスク高



炭水化物が足りないとこんなことも・・・

身体のたんぱく質が分解される

筋肉量が減る
基礎代謝が減る

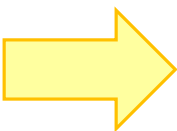


疲れやすくなる
痩せにくくなる



脂質が過剰に分解される

ケトン体が生成



体液が酸性になり、
吐き気を引き起こす
酷いときには昏睡状態に・・・



注意 自己判断での極端な糖質制限は**危険**です！

やってみよう！ 今日からできる♪♪

「食べる順番」で食後の高血糖を予防しましょう！

①副菜を食べる

食物繊維が胃の中
にとどまる



②主菜を食べる

主菜に含まれるたんぱく質
や脂質も、吸収をゆるやかに
にする



③主食を食べる

吸収がゆっくりになる



血糖値の上昇がゆるやかになる！

&

満腹感が高まり、食べ過ぎを防ぐ！

やってみよう！ 今日からできる♪♪

「食べる順番」で食後の高血糖を予防しましょう！

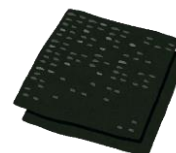
特に大切なのが**食物繊維**！！

食物繊維
たっぷりの
食品を活用
しましょう♪

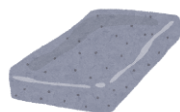
腸も元気に♪



きのこ類



海藻類



こんにゃく



野菜類



大豆 黒豆
ひよこ豆
納豆・おからなど

そのまま食べられる野菜、
カット野菜、冷凍野菜など、
簡単に準備できるものもうまく活用しましょう♪



『色どりよく』を意識すると、
バランスの整った食事になります♪

ポイント

ゆっくり、ひと口ずつ、よく噛んで！



腹8分目を心がけましょう！



健康的な食事について

①主食・主菜・副菜をそろえる

②規則正しい食事をする

③間食の取り方を見直しましょう

②規則正しい食事をする

規則正しい食事により、**血糖値が安定**します。

- ・食事は3食、偏らずにまんべんなく
- ・1食抜くと、次の食事を食べ過ぎてしまい
血糖値が急上昇したり、太りやすくなります
- ・日中の食事と食事の間隔は、5～6時間が理想です



健康的な食事について

①主食・主菜・副菜をそろえる

②規則正しい食事をとる

③間食の取り方を見直す

③間食のとり方を見直す

- ・空腹感を『**肯定的**にとらえる』

空腹をきっかけに、長寿や若返りに関与する遺伝子が活性化するという研究があります。

空腹感に良いイメージを持つと、衝動的な間食が抑制できます。



- ・間食したい『衝動を**そらす**』

間食したい！という衝動は、一時が過ぎると納まることもあります。

「歯を磨く」、「洗口液でうがいをする」、「軽いストレッチをする」などでも、手軽に気分をそらす事ができます。



- ・カロリーや、糖質の少ないものに『**置き換える**』

どうしても食べたいときは、

同じ間食でも、カロリーや糖質の少ないものを選びます。

注意 飲み物にご注意！！



ジュースや栄養ドリンク、スポーツドリンクには
沢山の糖分が含まれています。
少し汗をかいたからといって大量に飲んでしまうと、
血糖値が急上昇します！！

ゼロカロリー飲料も含めて、
ジュース類を水分代わりに飲むことはやめましょう。

基本的な生活での水分補給は、
水・甘くないお茶・甘くない炭酸水
などを活用しましょう！



まとめ

- ◎ 主食、主菜、副菜を毎食そろえる
- ▲ まず副菜から、ゆっくり良く噛んで食べる
- 腹八分目を心がける！