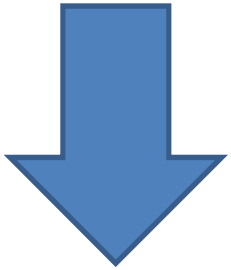
糖尿病食事療法について

食事療法の目的

- 血糖のコントロール
- 適正な体重の維持



合併症の予防

食事療法の3つのポイント

①適量 → 自分の体格と活動量にあった食事で、1日の適正エネルギー量を守る

②質 → 偏りなくバランスのとれた食事

③摂り方 → 3食規則正しく摂る

糖尿病食＝健康食

特別な食事ではなく誰にとっても健康的な食事

①適量を守る

適量＝

一人一人の体格と活動量にあった食事量

標準体重×活動量＝1日のエネルギー

- 食べすぎはインスリンの必要量が増え、膵臓へ負担がかかる。
- 余分なエネルギーは脂肪として貯えられ、インスリンの働きを弱める。（インスリン抵抗性）

②栄養のバランス

糖質・・・主要なエネルギー源となる。[50%～60%*]

蛋白質・・・筋肉や血液など、体の組織を作る。
[15%～20%*]

脂質・・・エネルギー源として使われたり、脂肪として蓄えられる。[20%～25%*]

*目標とされる摂取量の総エネルギーの占める割合

ビタミン　ミネラル・・・体の調子を整える。

食物繊維・・・血糖値の上昇を緩やかにする。

皿数を目安に

魚・肉・卵・豆腐
など

主菜

野菜・海藻・きのこ
など

副菜

1日1品果物

1日牛乳1杯
又はヨーグルト

主食

ご飯・麺・パン
など

汁物

1日1回

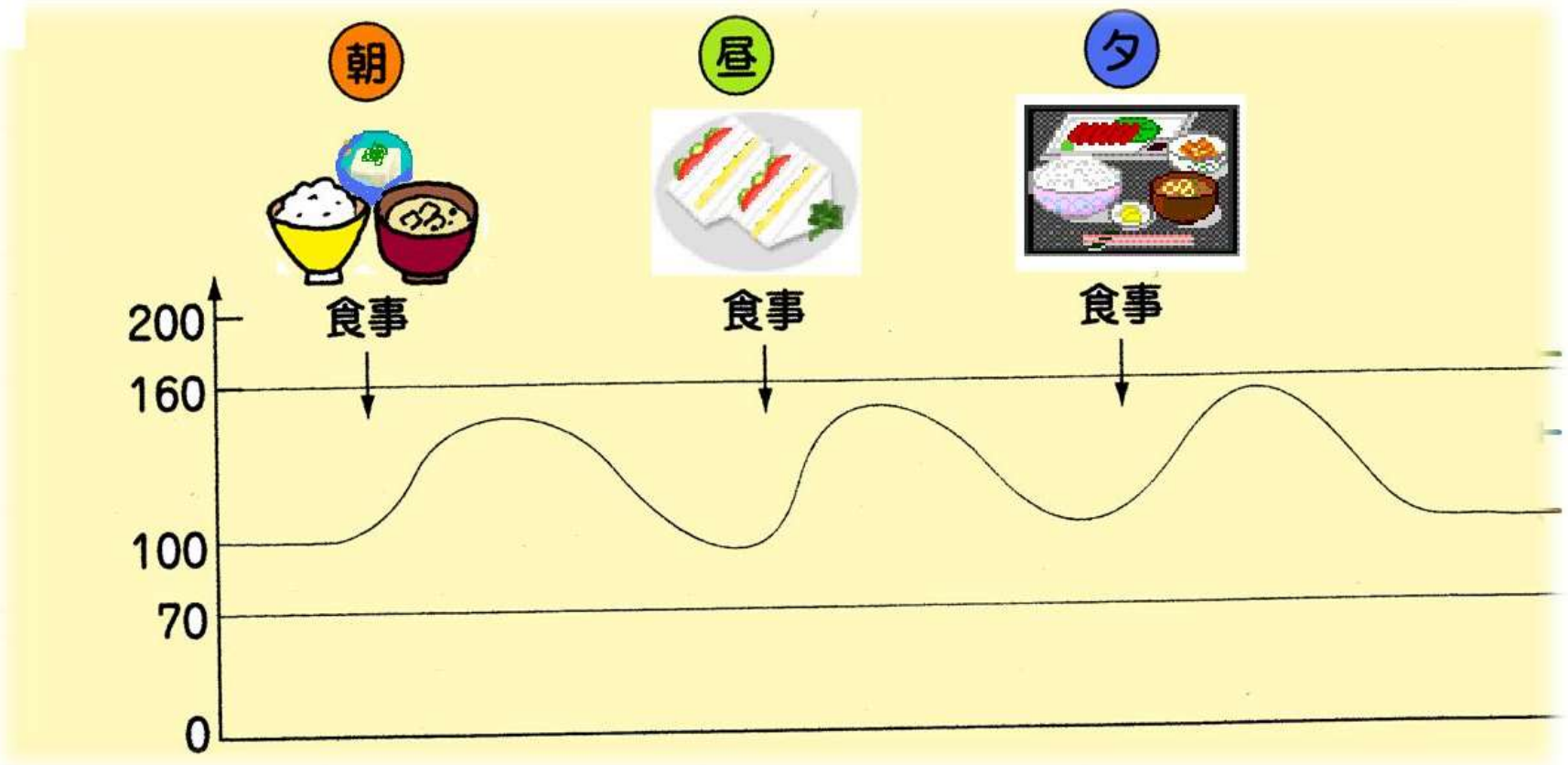
③規則正しく食べる

- **1日3食**が基本

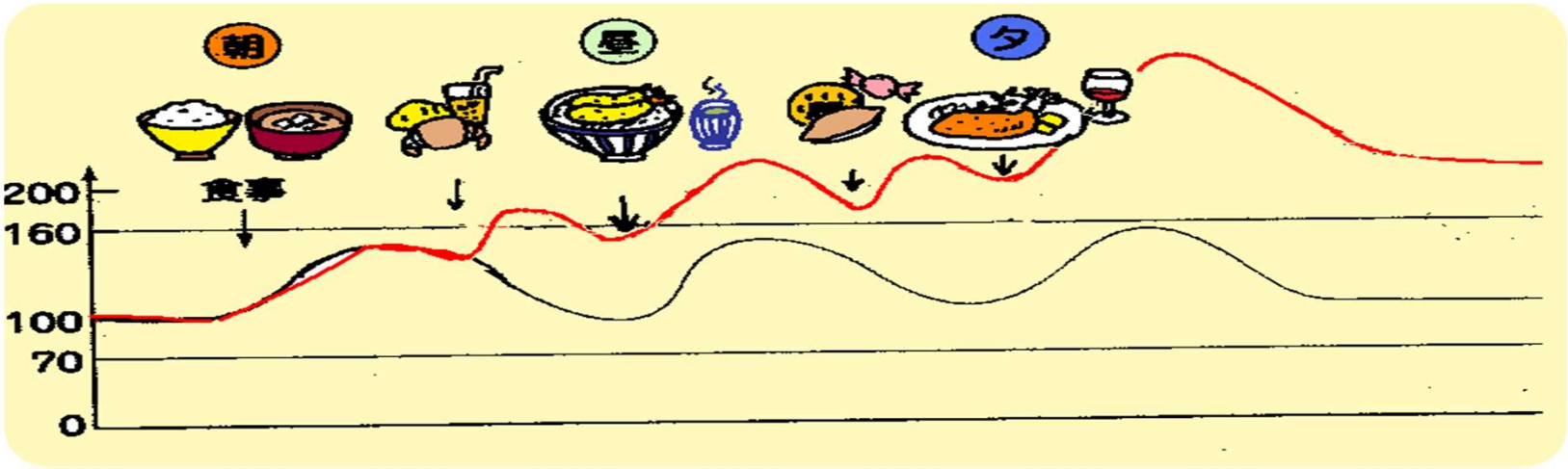
- 朝、昼、夕でできるだけ**均等な食事**

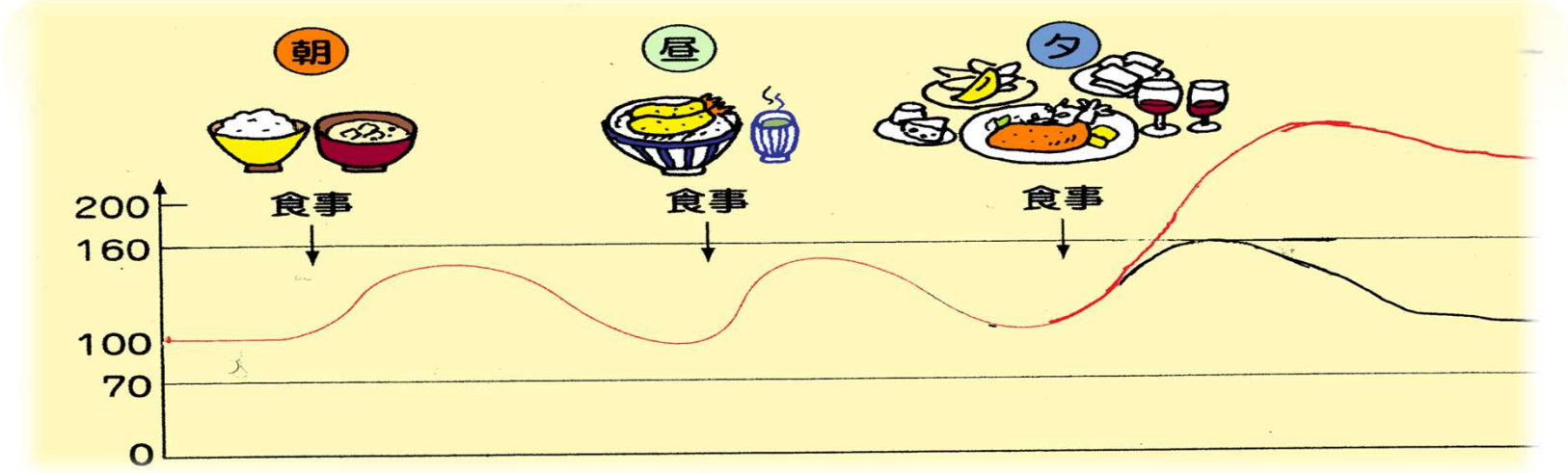
- **欠食、だらだら食い、夕食過食**
は高血糖と肥満のもと

正常な血糖値の動き



だらだら食いは食事血糖値上昇のもと





夕食過多も血糖を安定させない

欠食はさらに血糖値の上昇につながる

塩分を控えましょう

塩分の摂取量が多いと高血圧やむくみの
原因になります。

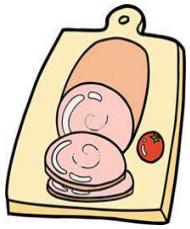
ポイント1：汁物は1日1杯以下にする

ポイント2：塩分の多い食品を控える

梅干し大1個
塩分1.5 g

たくあん 3枚
塩分0.5 g

干物
塩分2.8 g



ハム2枚
塩分1.0 g

ちくわ 1本
塩分0.7 g

チーズ1枚
塩分0.5 g

ポイント3：酸味。香辛料を生かし塩分量を控える

糖尿病食事療法のまとめ

- 1日3食、適量の食事
- 主食、主菜、副菜があるように
- ゆっくりよく噛んで早食いはしない
- 野菜、海藻、きのこは積極的に摂る
- 塩分の摂りすぎに気をつける
- 甘いものの摂り方に注意

食事療法は特別な食事ではありません
できることから始めてみましょう