



## 地域包括支援センター

### せいぶ耳寄り情報 Vol.66

#### ■糖尿病食は健康食です

##### そもそも糖尿病って？

身体の中のインスリンというホルモンが不足する、または働き悪くなることで、血液内のブドウ糖(血糖)が多くなってしまいう病気です。



高血糖状態が慢性化すると、全身の血管動脈硬化が進み、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を起こしてしまいます。

##### 甘いものを食べてはいけない・・・は本当？



朝食、昼食、夕食以外に間食をすると、体重が増えやすく、血糖コントロールも難しくなります。間食は主治医と相談し、適量を決めて上手に摂る工夫をしましょう。



##### 上手な間食の摂り方のコツ

- ・お菓子を買うときは、栄養成分表示(エネルギー等)を見て選びましょう
- ・だらだら食べずに量を決めて食べましょう(1日 80kcal 程度)
- ・夕食後は避け、日中に食べましょう
- ・間食後は買い物に出かけるなど、運動を行うようにしましょう

##### 摂ってはいけないものもあります



「スポーツドリンクは身体に良い」と思っていないですか？

スポーツドリンクや清涼飲料水には 500ml あたり少ないものでも砂糖が約 24g 以上含まれており、これはスティックシュガー約 8 本分です。なるべくゼロカロリーのものを選びましょう。

裏面へつづく→

# 食事療法の食事と健康のための食事は同じです

❖ 栄養素の配分を考え、バランスのとれた食事を摂る。



❖ 食事を抜いたり、まとめて食べることをせず、**朝食、昼食、夕食の3回**摂る。

❖ **ゆっくり噛んで食べる**…最低でも15分以上かけ、よく噛んで食べるとインスリンの分泌量が上昇することが分かっています。

❖ **食物繊維は1日20gを目標に積極的に摂取する**…食物繊維を十分に摂ることで、血糖値の上昇が抑制されます。

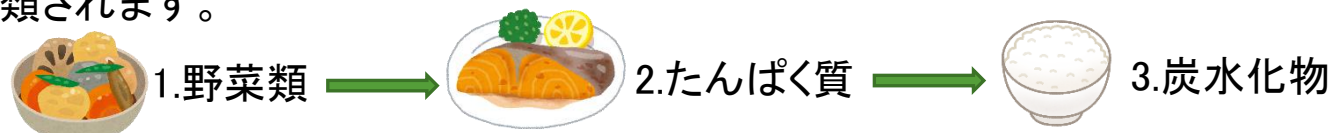
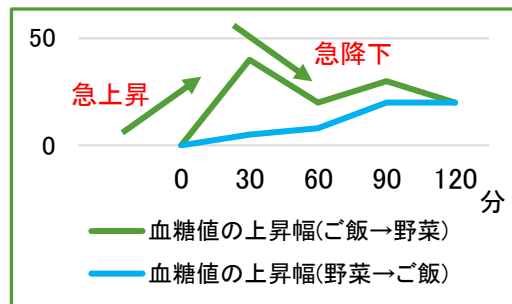


❖ アルコール、塩分は控える。

## 血糖値を急激にあげない食事のコツをお伝えします！

「ベジタブルファースト」という言葉を耳にされたことはありますか。これは文字通り、**野菜を最初に食べることで、食後の急激な血糖上昇や急降下を抑える方法**です。血糖値の乱高下は**血管に大きなダメージ**を与えてしまいます。

**最初に歯ごたえのある野菜**をしっかり噛んで食べることでインスリンが出やすくなります。野菜＝サラダではありません。**おひたしや味噌汁、スープなども野菜に含まれます**。またキノコや海藻などの**食物繊維**も最初に食べるものに分類されます。



次にたんぱく質を摂り、**最後にご飯などの炭水化物をよく噛んで食べましょう**。

一品ずつ食べるのは抵抗があると思われるので、まずは最初の数口だけでも野菜を食べることから始めてはいかがでしょうか。

引用、参考元 健康長寿ネット・e-ヘルスネット(厚生労働省)、糖尿病ネットワーク