

栄養だより 11月号 ～血糖管理を良好にする食事のとり方～

先月号に引き続き、今月号も血糖管理についてのお話です。
血糖管理を良好にするには、食事療法が最も大切です。



食事療法のポイント

1. 3食規則正しくバランスのよい食事
2. 主食の量は毎食一定に
3. ゆっくりよく噛んで食べ、野菜先食べ法を習慣に
4. 間食は質・量・食べるタイミングが大切



主菜（肉・魚・卵・豆類や豆製品）

たんぱく質を多く含む
体（筋肉や血）を作る大事な栄養素です。

副菜（野菜・海藻・きのこ・こんにやくなど）

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
食物繊維は食後血糖値の上昇を抑えます。
毎食とりましょう。

1. 3食規則正しくバランスのよい食事をする

副菜（小鉢2品）

野菜・海藻・きのこ・こんにやくなど
※高カリウム食品の食べ過ぎに注意
しましょう

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など
たんぱく質を多く含む食品

主食

ご飯・パン・麺類
など糖質を多く
含む食品

汁物

1日1回まで！具たくさん・
汁を半量にして減塩する



※野菜の中には糖質がたくさん入っているものがあります。
また、カリウムが多い野菜を食べすぎると、血清カリウム値が上昇することがあります。
カリウム・糖質を多く含む野菜は控えましょう。

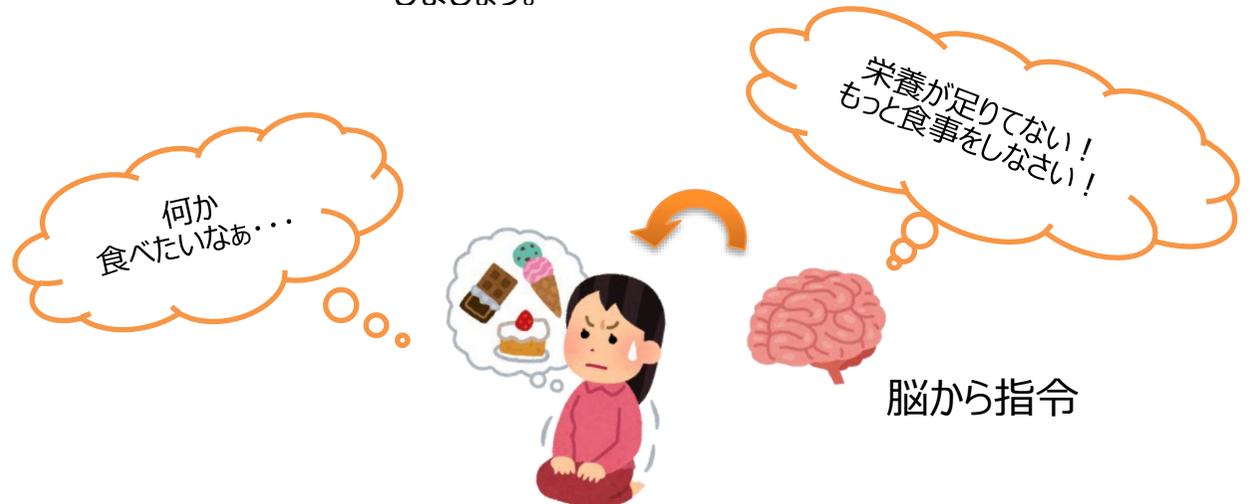


イモ類やかぼちゃ、ごぼうなど
糖質を多く含む野菜です。
**食べる場合は、主食を数口
減らしましょう。**又、カリウムも
多く含むので、摂取量に注意
しましょう。

とうもろこしなど
甘味が強い野菜も
糖質が多い！

☆なぜバランスよく食べることが血糖管理を良好にする？

おにぎり・素うどん・パンなど主食（炭水化物）だけの食事は、食後高血糖を招く
もとです。1日に必要な栄養素を摂る為にも、主食+主菜+副菜をバランスよく食べる
ことが必要です。栄養が足りないと、体は必要な栄養を補充しようとするため、空腹感が
強くなります。また、おかずが少ないと満足感が減り、主食や間食の量が増えてしまいが
ちです。

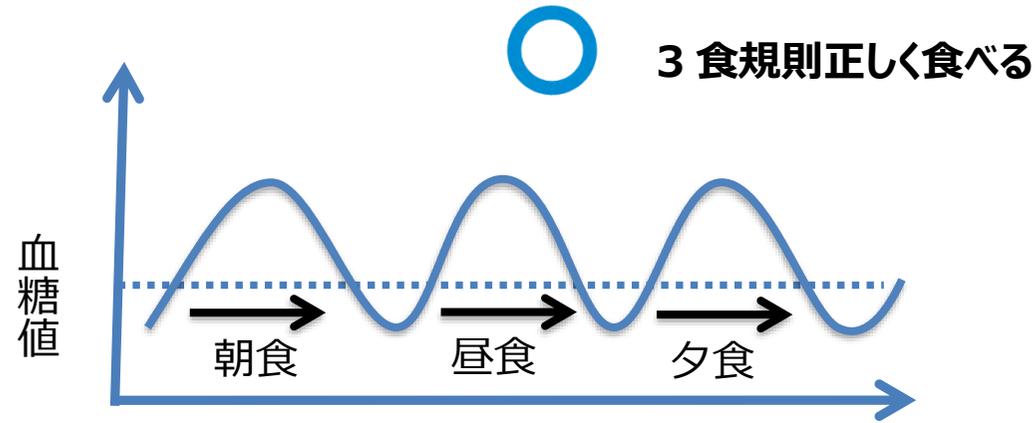


何か
食べたいなあ...

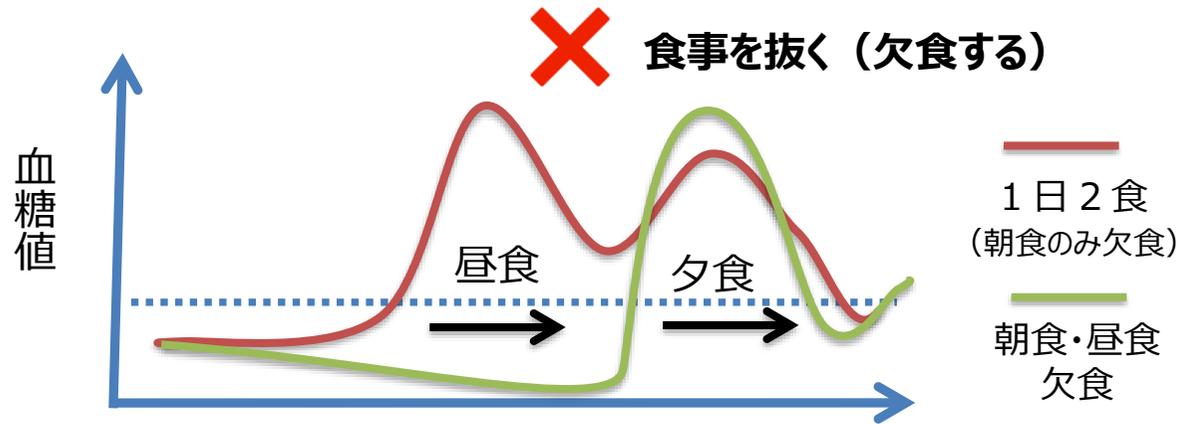
栄養が足りてない！
もっと食事をしなさい！

脳から指令

☆なぜ3食規則正しく食べることが大切なの？

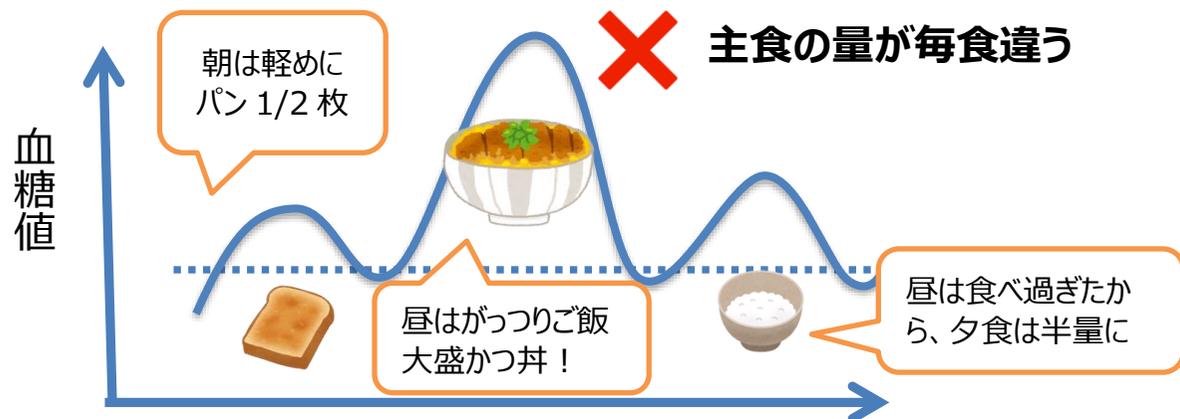


3食規則正しく食事をすると、血糖値の変動は少なくなり、血糖管理は良好に！



欠食すると、次の食事の血糖値は急上昇！変動の幅が大きくなり血糖管理は悪化します。

2.主食の量はあなたに合った量を。毎食同じ量を摂りましょう



一日3食でも、主食（糖質）の量にばらつきがあると血糖値の変動は大きくなります。

3. ゆっくりよく噛んで食べ、野菜先食べ法を習慣に



ゆっくりよく噛んで食事をする事で、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。また、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

ゆっくりよく噛んで食べるコツ

1. 一口の量を少なく、食べるごとに箸を置き、味わって食べる
2. 一口ごとの噛む回数を少しずつ増やす。まずは今より5回多く噛むことから！
3. 食事に集中し、ながら食べをしない
4. 薄味にし、食材本来の味を噛みしめる

◎野菜先食べ法とは？

食事をするとき、①野菜（副菜）②たんぱく質（主菜）③糖質（主食・デザート）の順で食べる習慣を身につけましょう。先に胃の中へ食物繊維を入れておくことで、糖質（主食・デザート）を食べた際の血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



①野菜（副菜）

野菜、海藻、きのこ、こんにゃく



②たんぱく質（主菜）

肉、魚、卵、豆、豆製品



③糖質

（主食やデザート）
ご飯、パン、麺類
イモ類など

果物や甘いデザートは一番最後に

4. 間食は質・量・食べるタイミングが大切 → 来月号で！

間食は誰もが必要なものではありません。ですが、間食と上手に付き合うことは、食事療法を楽しく長く継続するために重要なポイントになります。来月号の栄養だよりは、間食の上手な摂り方についてのお話です。

