



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。

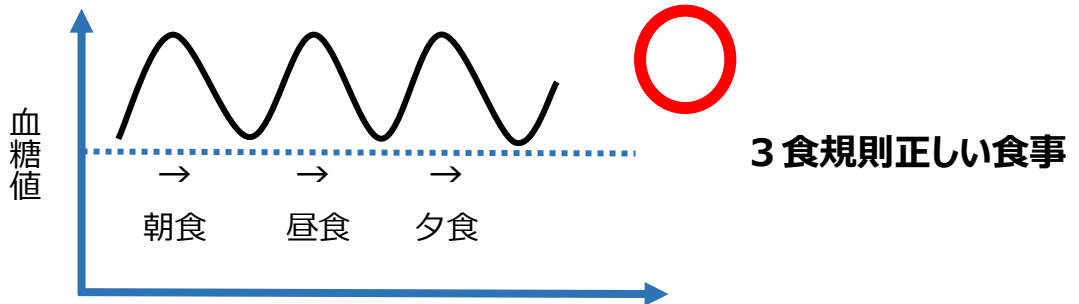


食事療法のポイント

- ① 1日3食、規則正しく食べる
- ② 主食の量は毎食一定に
- ③ 野菜先食べ方を習慣に
- ④ 間食は質、量、食べるタイミングが大事

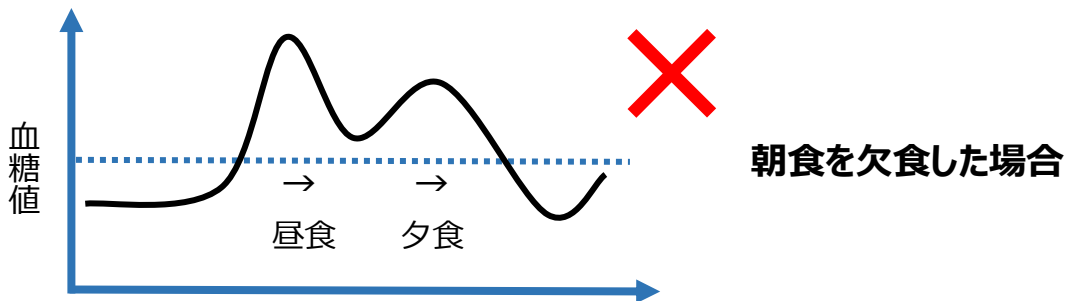
① 1日、3食規則正しく食べる

朝食を食べない、摂取エネルギーを減らすために1食減らすなど、1日2食や1食になっていませんか？3食規則正しく食事をする、血糖値の変動は少なく、血糖管理は良好です。



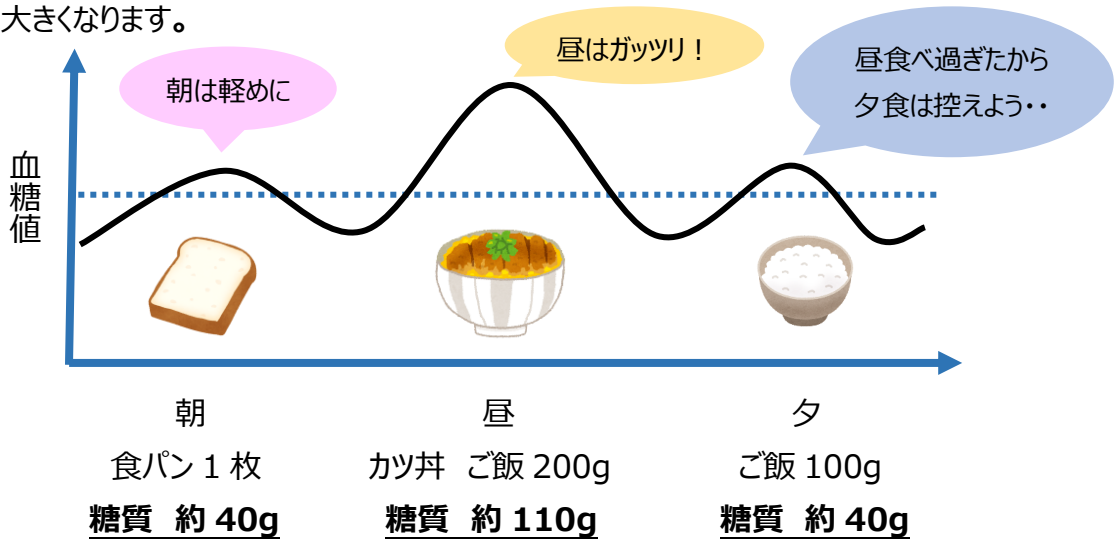
欠食すると、空腹時の血糖値と食後の血糖値の差が大きくなり、血糖管理は悪化します。

下の図のように、食事を食べなかった時間が長ければ長いほど、次に摂った食後の血糖値は急上昇する傾向があります。



② 主食（糖質）の量は毎食一定に

3食規則正しい食事をしていても、主食（糖質）の量にバラツキがあると血糖値の変動は大きくなります。



※イモ類や南瓜、ごぼう等は野菜ですが糖質を多く含みます。注意しましょう！

③ 野菜先食べ法を習慣に

食事をする時、①野菜（副菜） ②たんぱく質（主菜） ③糖質（主食・デザート）の順番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。



野菜（副菜）

野菜、海藻
きのこ、こんにゃく



たんぱく質（主菜）

肉、魚、卵
大豆製品



糖質（主食やデザート）

ご飯、パン、麺類
いも類など

④ 間食は質、量、食べるタイミングが大事

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。