

血糖値が気になる方へ

食事の工夫について

糖尿病と上手につきあうためには、自分に合った適正なエネルギー量の食事をとることが大切です。しかし理想的な食事を毎日続けることは大変です。まずは血糖値をコントロールする為の食事の工夫からはじめてみませんか？

主食の量を見直してみましょう

特に食後の血糖値は食事に含まれる糖質量に影響されやすいので、糖質量が多いほど血糖は上昇しやすくなります。その為、エネルギー量(カロリー)だけでなく、ごはんやパン、麺等の主食の量に着目することが大切です。

ごはんの量が多めだなと思われる方は、ひと回り小さいお茶碗にするだけでも効果的です。



3食規則正しく 食べましょう

食事を抜くと、1回の食事量が多くなりやすく、食後に血糖値が上昇する原因となることがあります。



野菜・海藻類・きのこを たっぷりとりましょう

野菜や海藻類、きのこなどに含まれる食物繊維は糖質の吸収を緩やかにする効果があります。

1回の食事で生野菜なら両手に山盛り、ゆで野菜なら片手に山盛りが目安量です。



お菓子は控えめに!

菓子パンやケーキ、スナック菓子等は、1個や1袋で1回の食事に相当する位エネルギーが高いものもあります。

お菓子がやめられない方は、例えば『1日100kcalまで』『小袋1つまで』等ルールを作って減らしてみるのも方法です。また、間食として果物やヨーグルト等がおすすめです。

外食の際は注意!

『そば+お寿司』
『ラーメン+餃子』
『ハンバーガー+ポテト』等、糖質を重ねて食べると血糖値が上昇しやすくなります。

