

ちょっとした心かけでできる!

食事療法のコツ



* 糖尿病の食事療法は、血糖値をむだに上げない食事の調整です。

3つの調整をしましょう

① 自分に見合った食事量に調整

- 計量し適量を身につける。
- 食べる量と動く量のバランスをとる。



② 血糖値が高くなる『山』を増やさない為の調整

- 低糖質のおやつを選んだり、コーヒーや紅茶にはなるべく砂糖は入れない。
- まとめ食いをせず、1日3食を規則正しくよく噛んでゆっくり食べる。

③ 食後の急激な血糖上昇を防ぐ為の調整

- ごはんやパン、麺類のみの食事をやめる。
- 野菜やきのこ、海藻やこんにゃくなど食物繊維の多いものを食べる。



詳しくは、栄養士に お気軽に ご相談ください。

* **糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法の三つの柱があります**

食事療法について、

血糖値をむだに上げないための三つのポイントを生活に取り入れると血糖値が改善してきます。

(3つのポイント)

- ① 自分に見合った食事量
- ② 血糖値が高くなる『山』を増やさない
- ③ 食後の急激な血糖上昇を防ぐ



どれも毎日の食生活の中でちょっとした心かけでできることだと思います。

食事をする時は出来る限り野菜から食べるようにするなど、

一つ一つの積み重ねが効果を出してきますので、ぜひ取り入れてみてください。