



ご存知ですか？11月14日は世界糖尿病デーでした。これは、糖尿病の脅威が世界規模で拡大しているのを受け、定められました。そこで、今月のテーマは糖尿病と食事です。

平成19年厚生労働省の調査では、糖尿病が強く疑われる人は約890万人、可能性を否定できない「予備群」は約1320万人、合わせて2210万人と推計され、現在も年々、増加の一途をたどっています。糖尿病予防、悪化防止のためにも自分の食生活を振り返ってみましょう。



食生活のポイント

- * 朝・昼・夕食の3食を規則正しく食べる
- * 食べ過ぎは厳禁！腹八分目を心がける
- * 主食 + 副菜 + 主菜がそろった食事をする
- * 野菜・きのこ・海藻料理を毎食とる
- * 脂肪の多い食品や油の多い料理は控える
- * 間食・お酒を控える



改善



主食 ごはん・パン・麺料理



- ※米飯茶碗1杯(150g) 250kcalを基本に適量を守りましょう。
- 菓子パンは主食ではなく菓子類です。糖質が多く血糖値を上げやすいので気をつけましょう。

副菜

野菜・きのこ・いも
豆類(大豆以外)海藻料理



- ※1日350g以上(小鉢や小皿で5~6皿)を目安に毎食とりましょう。
- 食物繊維を多く含み、血糖値の上昇を抑えます。
- サラダにドレッシングやマヨネーズのかけすぎは注意。

嗜好品 菓子・アルコール

- アルコールや菓子で食生活を乱してしまう人が少なくありません。嗜好品は毎日とらず、とる場合の量も決めます。
- 「菓子は月2回」「ビールは350ml1缶まで」など



主菜 肉・魚・卵・大豆料理

- ※主材料は1人分60~100gが目安です。1回の食事に、どれか1品を選びましょう。

肉：手のひらサイズで薄切り2~3枚
魚：1切、小1匹
卵：1個
納豆：1パック
豆腐1/3丁



- 調理に油を使いすぎないように注意。

果物

- 1日100~200g程度を目安に。
- 糖質も多いので食べすぎは禁物。



牛乳・乳製品

- 1日100~200g(コップ1杯、小1個程度)を目安に。

