

【食事療法】食習慣を見直してみませんか！



ごはんの代わりにお菓子



糖尿病と食塩



おかず中心



糖尿病と油脂



筋肉をつけたい



入院中の食事が知りたい

詳細は裏面へ！

【食事療法】食習慣を見直してみませんか！

【ごはんの代わりにお菓子】

主食（ご飯・パン・麺など）を減らして菓子類を摂取する習慣は、生活習慣病につながる可能性が高く問題です。和菓子の求肥や饅頭などの生地は炭水化物が豊富で、「あんこ」には沢山の砂糖が使われています。

砂糖は高血糖だけでなく、中性脂肪を高めることや肥満の原因になります。習慣的に菓子類を摂取することは控えましょう。

【おかず中心】

元々炭水化物（主食）を摂りすぎている人が少し控えると、血糖値が改善することがあります。

ただし、主食を全く食べずに、代わりに主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）を過剰に摂取することはたんぱく質や脂質の過剰摂取につながり、**腎臓への負担や動脈硬化のリスクを高めるため注意が必要です。**バランスの良い食事を意識しましょう。

【筋肉をつけたい】

筋肉を作るには**適量のたんぱく質摂取が必要で、3食均等に摂取することが良いと**言われています。

また筋肉の合成を促す働きがあるビタミンDは、魚・魚介類、卵、きのこ類に多く含まれます。15分程度の日光浴でも、体内でのビタミンDの生成を促すので外出も大切です。

運動はスクワットやダンベル運動なども良いですが、**日常生活に一工夫するのもお勧めです。（例：徒歩通勤にする、テレビを見ながら足踏みなど）**

【糖尿病と食塩】

血圧や腎機能を正常に保つ上で大事なことは食塩摂取量を管理することです。平均的な日本人の食塩摂取量は、男性10.9g/日、女性9.3g/日と報告されていますが、目標は男性7.5g/日、女性6.5g/日です。

糖尿病の方は血圧が高くなりやすいと言われており、調味料の使い方には気を付けましょう。お酢などの酸味や香辛料などを使うと薄味でも食べやすくなります。

【糖尿病と油脂】

最近、オリーブ油、亜麻仁油など様々な油脂類をスーパーで見かけます。活用する際の注意点は、いつもの食事に、上記の油を追加で使用する事です。いずれの油もカロリーは同じなので、**油脂が多い食事は、バランスの良い食事と比べて食後血糖値が下がりにくい特徴があります。また肥満や動脈硬化の原因にもなります。**追加でなく、代替で使いましょう。ココナッツオイルは、血糖値が高い方や1型糖尿病の方は要注意です！



退院してすぐは食事に気を付ける方が多いですが、徐々におろそかになる方が多いです。写真を参考にバランスを見直しましょう。

具体的な事は是非、外来栄養指導でお聞きください。
栄養指導をご希望の方は、主治医の先生にお伝えください。