

糖尿病通信



管理栄養士
川村 久実

当院における糖尿病の方の食事は、1日のエネルギー量として1200・1400・1600・1800・2000・2200kcalと、医師の指示に基づいてご用意しています。
また、食事を食べる時間は朝・昼・夕と決まっており、同じ時間にリズムよく食べていただきます。
今回、当院でお出ししている糖尿病の方の食事をご紹介します。



1600kcal/日の昼食メニュー



<1人前の栄養量>
エネルギー 540kcal
1日のエネルギーの34%
食塩相当量 2.4g

献立名	材料名	分量 (g)
○ ごはん	白飯	150
○ 豚しゃぶ	豚ロース	60
	大根おろし	80
	青ネギ	3
	こいくちしょうゆ	7
	酢	6
○ ブロッコリーとえびのサラダ	ムキエビ	20
	ブロッコリー	50
	にんじん	5
	こいくちしょうゆ	3
	マヨネーズ	4
○ 白菜煮	焼竹輪	10
	白菜	60
	人参	10
	サラダ油	0.5
	だし汁	12
	こいくちしょうゆ	3
	みりん	2

～糖尿病の方の食事と健康な方の食事は違う？ポイントは？～

糖尿病の方のお食事は、3大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）のバランスがとれるように献立を立てています。血糖をコントロールするためにはバランスの良い食事が重要で、**実は健康な方と概ね同じ食事です**。ちょっとしたポイントがありますので、お伝えしたいと思います。



・**ご飯の量は毎食決まっています。**

1日の指示量が1600kcalの場合、1食分のご飯量は150g（小さいお茶碗に軽く1杯）です。指示エネルギーによって、ご飯量は変わります。

芋類やかぼちゃはご飯と同じ炭水化物を含みますので、たくさん食べる場合は、ご飯を減らし調整しましょう。

（個別のご飯量など詳細をお知りになりたい方はご相談ください。）



・**果物は1日80kcalを目安に食べます。**

当院では朝に果物をお出ししています。果物は身体にとって必要な食物繊維やビタミン、ミネラルを摂ることができますが、果糖を含みますので1日80kcalを目安にして、それ以上にならないよう注意します。バナナなら1本、スイカなら三角に切ったものを2切れ程度です。



・**糖尿病の方でも豚肉や牛肉を食べることができます。**

栄養指導でよく「お肉食べていいの？」と質問を受けますが、食べて問題ありません。肉と一緒に野菜や海藻、きのこが入ったサラダや小鉢と一緒に食べましょう。

同じ肉でも部位によってエネルギー量が違います。脂身の少ない部位を選ぶとエネルギーを抑えることができます。1食あたりの食べる量としては、自分の手の厚みと同じくらいの厚さで、指の範囲をのぞいた片方の手のひらにのる量を目安にしましょう。

・**ゆっくり噛む工夫をすること、ご飯などの炭水化物は食事の最後の方に食べることで食後の血糖上昇を抑えることができますよ。**



肉・魚
片手 手の平

3 Minutes Exercise ～3分間でキラリボディになろう～



夏を超える日が多くなってきました。脱水、熱中症予防に運動前後では水分補給をしましょう。

【スタートの姿勢】
ペットボトルを持ち、肘は伸ばした状態で、肩を90°に挙げる。

肩の高さは90°
をキープ！
①肘を90°までしっかりと曲げる

肩の高さは90°
息は吐く！
②ゆっくりと肘を伸ばす



①と②を
10回繰り返す

左右交互に
2～3セット

