

様 あなたの指示エネルギーは

kcal です

① 適量をバランス良く

糖尿病の食事 = 健康食です。
ゆっくりよく噛んで食べ、
食べすぎには注意しましょう。



② 1日3食

血糖のコントロールを
よくするために、1日3食
規則的に食べましょう。



③ 野菜を毎食食べる

野菜に含まれる食物繊維は、
食後、血糖が急激に上がるの
を抑えてくれます。



④ 主食は適量に

主食を減らしすぎると、おかずを
食べ過ぎたり、間食が増えたり
するので、要注意です。



⑤ 副食(魚・肉・卵など)は1食に一皿

主食より、おかずを食べ過ぎている人が
多いです。副食は1食一皿にし
種類を毎食変えましょう。



⑥ 牛乳・果物は間食として取り入れる

牛乳・果物のカロリーは決して
低くありません。間食として摂る
と血糖値は上がりにくくなります。



⑦ 油を使った料理は1日2品まで

油は非常に高カロリーです。
油料理の数を抑えて、
エネルギーの取り過ぎを防ぎましょう。



⑧ おやつでかしくコントロール

食事の時間が空く場合、間食をすることで
血糖値を安定させられます。ただし、
エネルギーは100kcal以内にしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえましょう



出展：第一出版「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、56頁増補日本食品標準成分表より