### 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。

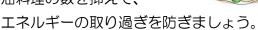
## 6 牛乳・果物は間食として取り入れる

**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

油は非常に高力ロリーです。 油料理の数を抑えて、



# 8 おやつでかしこくコントロール

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」、5iTI増補日本食品標準成分表より