

かしこく改善!

“糖尿病” の方の食事

心配な食事…



どら焼き



ポテト
サラダ



とんかつ



ごはん(大盛り)



みそ汁

- ・ごはん、芋、菓子などに含まれる糖質が多い
- ・カロリーオーバー、野菜不足

エネルギー
1241kcal

脂質
44.6g

糖質
158.0g

塩分
5.8g

脂肪エネルギー比: 32.3% (適正比率は20~30%)

おすすめの食事例



エネルギー
554kcal

脂質
15.3g

糖質
68.6g

塩分
2.5g

脂肪エネルギー比: 24.9%

糖質が少ない
葉物野菜を味
付けなめたけ
で和えればドレ
ッシングも不要



キャベツのなめたけ和え

脂身が少
ない部位
を使って
カロリー
ダウン



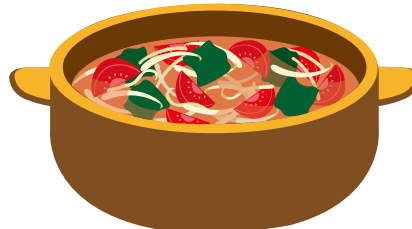
豚ヒレ肉のハーブ焼き

適量の大麦を入
れることで食物繊維
が大幅にアップ



麦入りごはん(普通盛り)

トマトのうまみ
で薄味でもお
いしい



もやし、ミニトマト、わかめの
スープ

食物繊維は、食後の血糖値を安定させるのに役立ちます。野菜、海藻、きのこなどをしっかりと取りましょう。食べる順番を意識してとることも、食後高血糖の改善に有効です。



今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから



タイプ別 糖尿病改善の食事のポイント

あなたのタイプは？

1

食事が多い、肥満ぎみ

- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ お腹いっぱい食べる

2

野菜の摂取量が少ない

- ☐ 野菜はいつも少量
- ☐ 生野菜が多い

3

菓子、甘い飲料が好き

- ☐ 毎日お菓子を食べる
- ☐ 甘い飲料をよく飲む

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

食事が多い、肥満ぎみ

バランスよく、 カロリーをとり過ぎない

バランスよく食べる

主食・主菜・
副菜をそろえて
朝・昼・夕、
規則正しく食べます



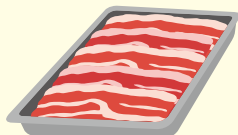
- 1日3食、規則正しく食べるようにします。朝食を抜いたりすると、次の食事で食後の血糖値が高くなりやすいので注意しましょう。
- 適切なエネルギーと栄養素をとるには、ごはん・パンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・海藻などの副菜をそろえることが重要です。

油脂が多いものは控えめに

フライより刺身や焼き物をチョイス
肉はもも肉・ヒレ肉・胸肉がおすすめ



フライや天ぷらは衣だけで100kcal。刺身や焼き物ならカロリー減。



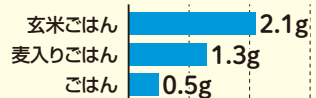
ばら肉、ひき肉、鶏皮などは脂肪が多いので注意

- 同じ食材でも、調理法でカロリーが異なります。刺身や焼き物と、フライや天ぷらでは100kcal近く差があることも。揚げ物は回数を減らしましょう。
- 肉類は脂身が少ない部位を選ぶようにします。ばら肉やひき肉より、もも肉・ヒレ肉・胸肉がおすすめです。

ごはんは抜かずに適量を

麦などの未精製の穀類もとり入れて
おかわりせず、
適量にとどめます

◎150g当たりの食物繊維量



文部科学省「日本食品成分表2020 七訂」をもとに(株)保健同人社管理栄養士が算出

- ごはんなどの主食はエネルギー源になるので、毎食適量をとるようにします。茶碗を小さめにするのもよいでしょう。
- ごはんに玄米・大麦などを混ぜたり、ライ麦パン・胚芽パンなどにすると、食物繊維の摂取量を増やすことができます。



果物は適度に食べる

◎果物の目安量



みかん中2個



キウイフルーツ
約1.5個



柿1個



りんご中1/2個



バナナ1本



梨1/2個

- 果物はビタミン、食物繊維などを含み、健康によい働きがありますが、食べ過ぎは禁物です。
- 糖尿病の方の果物の適量は1日80kcal程度。上のイラストはその目安量です。2種類食べる場合は、半量ずつにします。

野菜の 摂取量が少ない

野菜はたっぷり、ごはんより先に食べる

食物繊維は血糖値を安定させるのに役立ちます。野菜、海藻、きのこなどをしっかりととりましょう。食べる順番を意識してとることも、食後高血糖の改善に有効です。

野菜は毎食十分にとる

生野菜より、加熱した野菜のほうが、
十分な量をとることができます

野菜は毎食とるのが基本。きのこ・海藻も食物繊維が豊富。生野菜だけでなく、ゆでる・レンジ加熱など、火を通してたっぷりとるのがおすすめです。芋類は糖質が多いので食べ過ぎに注意します。



野菜を先に食べ、血糖値の上昇を抑える

◎食べる順番

1 副菜



2 主菜



3 主食



食後の血糖値の急上昇を抑えるには、先に野菜をとり、炭水化物は最後に食べるのが効果があると言われています。少量の野菜や早食いでは効果が薄れる可能性があるなので、ゆっくり食べましょう。

菓子、 甘い飲料が好き

菓子類、甘い飲み物は控えめに

糖質のとり過ぎによる高血糖や、体重増加を招かないためには、間食や飲み物に気を付けることも必要です。菓子類はなるべくとらないようにし、食べる場合も量を控えましょう。

菓子類は量と回数を控えめに



菓子類の多くは砂糖や油脂を多く含んでいます。体重の増加や血糖値の急上昇を防ぐためには、菓子類ではなく適量の果物やヨーグルトなどの乳製品がおすすめです。

清涼飲料水は避け、水や無糖のお茶を

清涼飲料水などの甘い飲料には、
血糖値を上げやすい糖質が多く含まれています

のどが渴いたときや水分補給が必要な場合は、糖類を含まない水やお茶などを飲むようにします。スポーツドリンクは糖分が多いので、普段の飲料として飲むことを控えましょう。



糖質制限ダイエットは？

穀物の食物繊維には糖尿病の発症リスクを下げる作用があることが明らかになっています。糖質を極端に制限すると、一時的に体重が減るなどの変化がみられますが、長期的には動脈硬化性疾患の発症リスクが高まる可能性があります。ごはんなどの主食は適度にとるようにしましょう。

減塩も心がけて

糖尿病の方は、高血圧を招きやすいため、減塩を心がけましょう。普段の食事に少し工夫することで塩分を抑えることができます。

- だしや食材のうまみを生かす
- 酸味、香辛料などで味にアクセントをつける
- 漬物、塩蔵品、汁物の汁を減らす

コンビニ・テイクアウトで 血糖値をコントロール

気を付けよう!

高糖質、高脂質の組み合わせに注意

血糖値のコントロールのためには、糖質の量を適度にし、おかずになるものも組み合わせ、たんぱく質がとれる食品と野菜と一緒にとることが大切です。

× 糖質+糖質の 組み合わせはNG



焼きそば



おにぎり



菓子パン

ごはん・めん・パンなどの糖質ばかりの組み合わせは、食後血糖値が上がりやすくなる。



○ 糖質+食物繊維がとれる 組み合わせ



焼きそば



ねばねば野菜サラダ

主食は一品にして、野菜や海藻・きのこなどがしっかりとれる副菜を必ず添えるようにする。

× ジュースだけでは 野菜不足



牛丼



野菜ジュース

牛丼は野菜が少なめ。ジュースやスムージーは食物繊維が少なく、野菜の代わりにはならない。



○ 具たくさんどんぶりに 野菜をプラス



中華丼



野菜スティック

野菜やたんぱく質がとれる丼物なら栄養バランスが改善。野菜はジュースより噛んで食べるほうがベター。

朝食は抜かず、きちんと食べる

お腹がすかないから朝食を抜くと、次の食事で食後の血糖値が急上昇しやすくなります。また、糖質中心の食事でも血糖値が急上昇します。

朝、食べる習慣がない人は、食べられるものを口にするようにしましょう。コンビニの食材を活用するのもよい方法です。

朝におすすめの
食材



朝食をお菓子で
すませるのはNG

