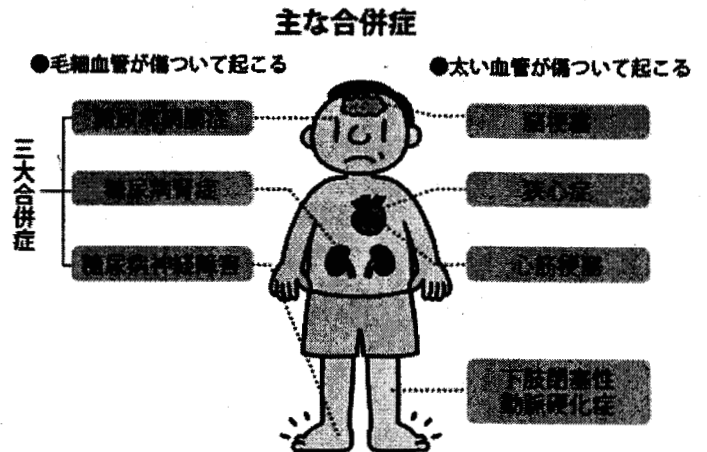
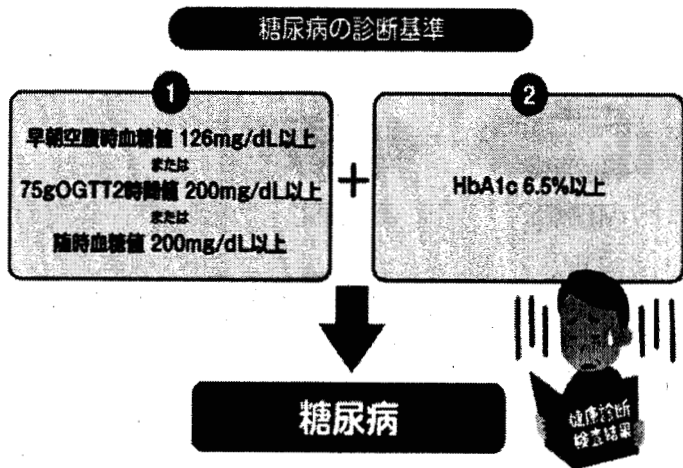


【糖尿病予防の食事】～食べ方で血糖値をあげない～

糖尿病になる人数は年齢とともに増加します。

最近の調査では、60歳を超えると5～6人に1人が糖尿病という結果が出ています。

また、加齢とともに、糖尿病性の合併症が多くなっています。



★60歳以上の糖尿病の特徴★

- 1、糖尿病の罹患期間やこれまでの治療、生活様式などによる症状、体力の個人差が大きい。
- 2、インスリンの分泌量、効き方の両方が加齢とともに低下する。
- 3、糖尿病性の合併症の頻度が増える。他の疾病のリスクや日常生活動作が低下したり、認知症、要介護の人が多くなる。
- 4、自覚症状を「年のせい？」にして見過ごしてしまう。

★糖尿病を予防するために大切なこと★

- 1、規則正しい食習慣
- 2、適正なエネルギー量
- 3、バランスの良い食事

基本的には食べていけない食品はありません。
栄養バランスのとれた正しい食習慣を身につけ、
必要な、栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

1、規則正しい食習慣

- ① 食事は3食摂りましょう。
- ② 3回の食事は決まった時間に食事量は均等に摂りましょう。
- ③ 食事はおおよそ等間隔に食べましょう。

●食事の回数は3回を原則として、4～5時間の間隔をあけましょう。

2、適正なエネルギー量

- ① 1日の必要エネルギー量を計算する。

●1日に自分に必要なエネルギーはどのくらいなのかを知り、過不足なく摂取しましょう。

3、バランスの良い食事

- ① 主食+副菜+主菜をそろえましょう。

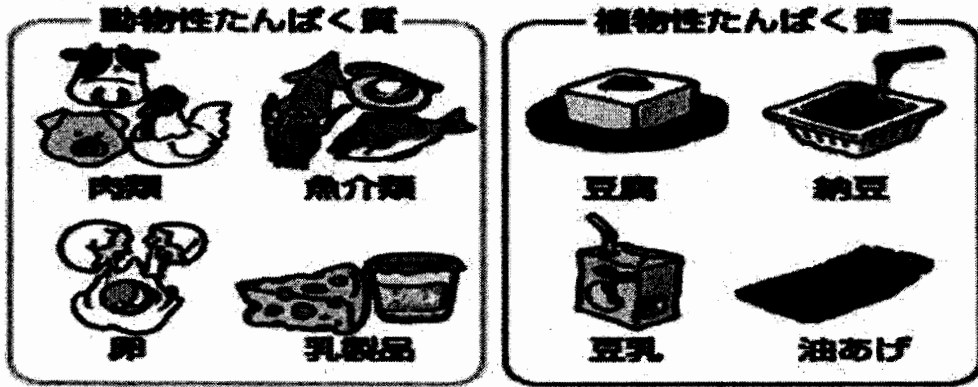
- 主食 1皿…ご飯
- 副菜 2皿…野菜中心のおかず (1日350g)
- 主菜 1皿…たんぱく質を使ったおかず



② エネルギーは炭水化物・たんぱく質・脂質からバランスよく摂りましょう。

③ 食べる順番を考えながら食べましょう

④ 動物性と植物性のたんぱく質をバランスよく摂りましょう。

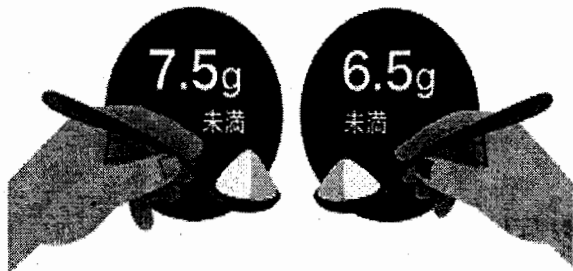


1 : 1

⑤ 塩分を控え、薄味を心がけましょう。

減塩のコツ：・漬物や佃煮の食べ過ぎに注意する。

- ・「かける」より「つける」に
- ・酸味、旨味、辛味を上手に使う。
- ・練り製品、加工品に気を付ける。
- ・味噌汁は具沢山に！



⑥ 食物繊維を積極的に摂取しましょう。

⇒ 1日当たり20g以上を目標に！

食物繊維を多く含む食品

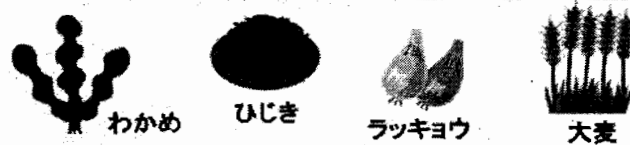
不溶性食物繊維を多く含む食品

便のかさを増す 腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品

便を柔らかくする 便の滑りをよくする



不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品



食物繊維の量

ほうれん草(1束)	7.0g
しめじ(1パック)	3.3g
木綿豆腐(1パック)	0.8g
アボカド(1個)	1.7g
りんご(1個)	4.5g
納豆(1パック)	3.0g
ごぼう(1本)	10.3g
くり(4個)	3.3g