

バランスの良い食事をおいしく食べよう!

これから食べる食事を、下の絵にのせてみましょう

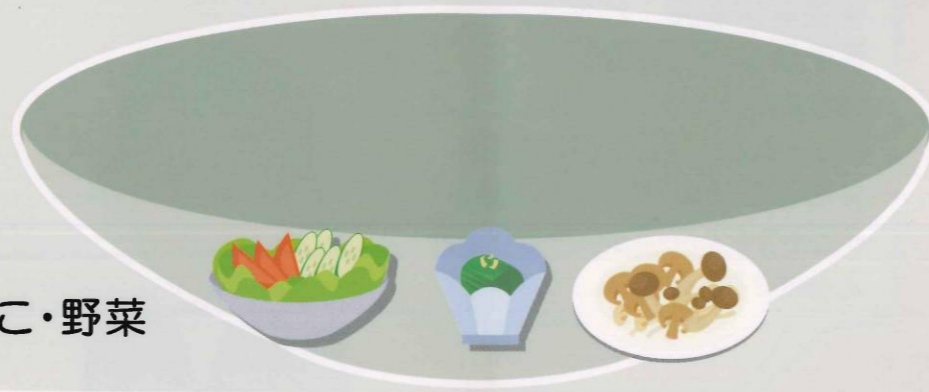
※1日1500~1600kcalのエネルギーの目安

【ポイント2】 毎食、小鉢2つ分の野菜をめざして! 血糖値をあげにくくするためにも野菜が必要



副菜

海藻・きのこ・野菜



水分補給は忘れずに!



主菜

1日分の目安



主食

1日分の目安



汁物

野菜たっぷりの汁物は、副菜の小鉢1つ分になります。

【ポイント3】 よく噛んで、腹八分目で箸をおく



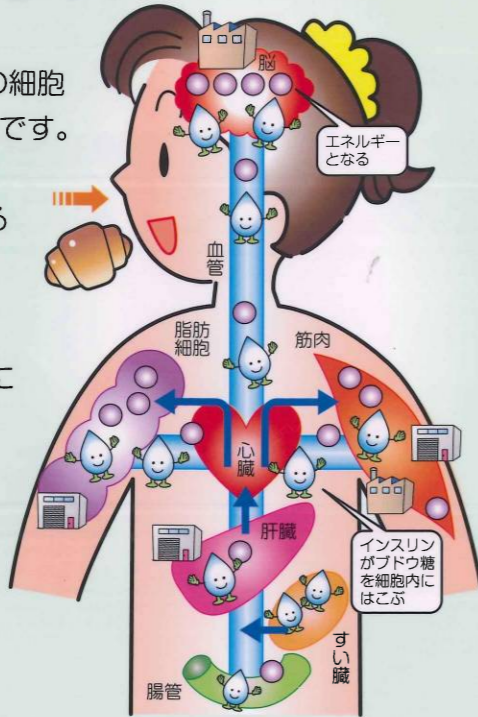
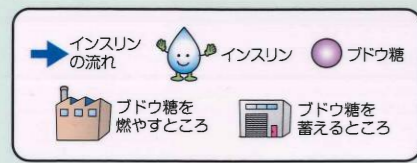
【ポイント1】

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

血糖はなぜ高くなるの？

ご飯やパン、麺類に含まれる糖質（ブドウ糖）は、脳細胞や筋肉などの細胞のエネルギーになる大切な栄養素です。このブドウ糖を細胞に取り込む重要な働きを、膵臓から分泌されるインスリン（ホルモン）が行っています。

インスリンの分泌不足や働きが間に合わないと、血液中のブドウ糖が多い状態（高血糖）となります。



糖尿病予防は、食事から

目指せ!

ヘモグロビンエイワンシー
HbA1c 6.0未満
(NGSP値)(%)

血糖コントロール
目標

血糖正常化を
目指す際の目標
6.0未満

HbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）は、健康診断における血液検査の値で、毎日の食事や運動量によって変化する血糖の1～2か月の平均を反映します

【高血糖を防ぐポイント】

- 主食（穀類）、副菜（野菜・海藻・きのこ）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）を組み合わせてバランス良く
- 適量の食事を腹八分目、良く噛んで味わって
- 食後1時間ほど後に運動を、体調に合わせて散歩など

血糖値が高いと言われたら……

医療機関で治療を続けることが重要です!

糖尿病は症状が無くても、放置すると合併症（腎症、網膜症、神経障害）につながります。

生活習慣の見直しと適切な治療で、血糖値をコントロールしていけば、合併症が予防でき、普通の生活が送れます。

糖尿病の治療方法

食事療法



運動療法



薬物療法

食事で血糖値は変わる!

～おいしく食べて糖尿病予防～

★主な栄養素：ビタミン・ミネラル・食物繊維

食事全体のカロリーを控えて、ボリュームを出すことができます。食物繊維には、ブドウ糖の吸収をゆるやかにして食後の高血糖を抑える働きがあります。

副菜

野菜・海藻・きのこ

1食2皿を目安に

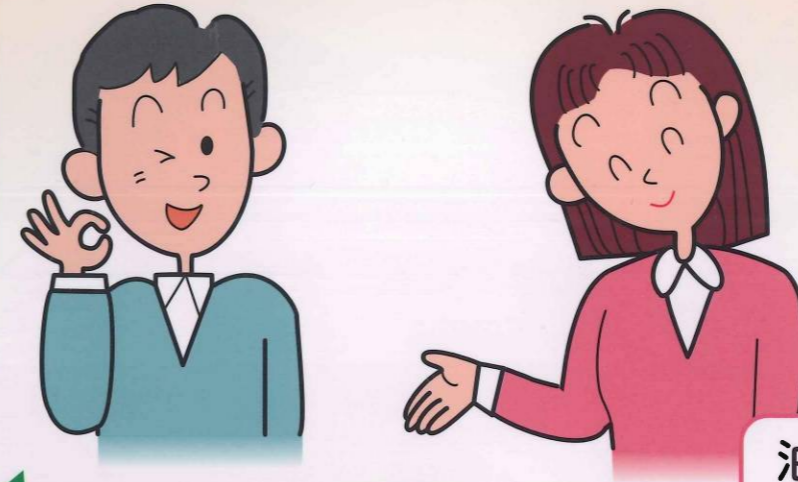
主食

ごはん・パン・めん

毎食必要です。

★主な栄養素：炭水化物

体重と相談しながら、量の調節が大切。主食を食べずにおかずばかり食べていると、食事全体の栄養バランスが乱れます。



油を使った料理は1食に1皿を目安に

★主な栄養素：脂質

油は最もエネルギーの高い食品です。揚げ物や炒め物など、油を多く使う料理は要注意です。

主菜

魚・肉・卵・大豆製品

1食1皿を目安に

★主な栄養素：たんぱく質・脂質

肉はなるべく脂を減らして。魚・肉・卵・大豆製品をバランス良く食べましょう。

汁物

1日1回まで

汁を少なめにして、野菜たっぷり具たくさんに。

食事バランスガイド

〈1日の食事のめやす〉

「何を」「どれだけ」食べたらよいかをこまの絵で示しています。



外食もヘルシーに

●ヘルシーメニュー推奨店のヘルシーメニューはバランスOK!