

糖尿病の方も糖尿病でない方も 献立のたて方のポイント



栄養のバランスがよい食事

「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜**」をそろえることが大切です。
簡単に確認できるように、○□♡を使います。下の写真を参考にしてください。

主食	ごはん、麺、パン、もち、小麦、かぼちゃ、いもなど、炭水化物を多く含む。活動に必要なエネルギーのもとになるもの。
主菜	たまご、肉、魚介類(魚、えび、かに、たこ、いか、貝など)、大豆・大豆製品(豆腐、納豆)、かまぼこ、ちくわ、えだまめ、チーズなど、たんぱく質や脂質を多く含む。献立の中心となるもの。
副菜	野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなど、ビタミンやミネラルを多く含む。体の調子を整える栄養素、食物繊維も多い。



※果物や乳製品も献立に取り入れることもバランスよく食べることにつながります。



食べ方のポイント

- **適正なエネルギーの食事**
太らず、痩せすぎないように体重を維持しながら、毎日の生活を送るために必要なエネルギーの食事をとります。必要なエネルギー量はひとりひとり違います。主治医や栄養士にご相談ください。
- **1日3食、規則正しく**
規則的な食事の習慣は、血糖値の変動を少なくすることができますと言われています。「仕事で夕食が遅くなる」そんな方は食事量などを見直してみましょう。
- **よくかんでゆっくり食べる**
満腹を感じるまでには少し時間がかかります。急いで食べると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまうことも。食べ過ぎを防ぎ、血糖値だけでなく、肥満の予防にもつながります。
- **大皿から小皿へ**
大皿からとって食べると、どのくらい食べたかわからなくなりますか？量を確認するためにも小皿に取り分けてから食べはじめてはいかがでしょうか。
- **治療で食事療法が必要な方へ**
糖尿病の食事療法は、続けることが大切です。まずはできることから始めていきましょう。もっと食事療法について知りたい方は、「食品交換表第7版」があります。主治医や栄養士にお尋ねください。

肉料理の献立



- ごはん(125g)
- 03 タンドリーチキン
- 03 ごま酢和え
- 04 ポテトソテー
- 果物(りんご)

memo	数値: 1人分
エネルギー	502Kcal
炭水化物	75.7g
たんぱく質	21.3g
塩分	2.6g



じゃがいもは、ごはんのなかまです。

いも類や野菜の中でも炭水化物が多い食品は、ごはんの仲間として考え、ごはんやパンなどの主食を減らします。
ごはん 50g = じゃがいも 110g / かぼちゃ 90g
例えば、ポテトサラダ。柔らかくて食べやすいですが、食物繊維を多く含む葉物野菜などを使った料理を合わせてみてください。

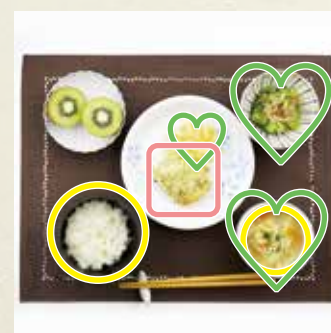


魚料理の献立



- ごはん(150g)
- 04 カラスカレイの香草焼
- 01 野菜スープ
- 01 生姜醤油和え
- 果物(キウイフルーツ)

memo	数値: 1人分
エネルギー	563Kcal
炭水化物	80.2g
たんぱく質	24.5g
塩分	2.5g



野菜の目標量は1日350g以上です。

この献立では約150gの野菜をとることができます。一度にたくさんとることは難しいので、毎食1~2品の野菜料理を取り入れてみてください。例えば、朝食は味噌汁に野菜をしっかり入れて具沢山にしてみる、昼食と夕食はサラダや煮物などを摂るなど、少しだけ意識をしてみてください。

